

## CURSO MONTAR SIN MIEDO PARA ADULTOS

Este curso está dirigido a todas aquellas personas (de 15 a 99 años de edad) que les encantaría montar a caballo y que no lo hacen por el miedo que sienten al caballo como animal, o a pasar situaciones que no puedan controlar, e inclusive a sufrir un accidente.

No es necesario contar con experiencia previa.

Los grupos tendrán un mínimo de 8 plazas y un máximo de 10.

### METODOLOGÍA:

- El curso consta de cuatro módulos de 4 clases cada uno.
- La duración de cada clase será de 90 minutos y una vez a la semana, donde se alternarán clases teóricas y prácticas.
- Nuestra experiencia nos confirma que este curso no sólo sirve para tratar el miedo a montar a caballo, sino también para extrapolar las mismas técnicas a todos los temores y miedos de nuestra vida diaria.
- Este curso estará impartido por Fernando Noailles y Katja Huet en el Espacio Equestre Equivalle ubicado en Miraflores de la Sierra, provincia de Madrid (<http://www.equivalle.es>)
- El precio por módulo es de 180 €.

## CONTENIDO:

### Módulo I

- Qué es el miedo.
- Cómo funciona y repercute en nuestro comportamiento.
- Identificar el origen de nuestro miedo.
- Primeras técnicas de reconocimiento del miedo.
- Qué hago con el miedo.
- Cómo lo hago.
- Primeros ejercicios prácticos con caballos.

### Módulo II

- Temor a lo desconocido.
- Naturaleza del caballo.
- Sus comportamientos y reacciones.
- Técnicas de relajación pie a tierra y montados.
- Cómo me relajo yo para luego poder relajar al caballo.
- Cómo relajar al caballo.
- Confianza y visualización.

### Módulo III

- A partir de este módulo los asistentes serán divididos en dos grupos según sus conocimientos de equitación.
- Se pondrán en práctica las técnicas aprendidas, montando en pista, para crear e internalizar nuevos hábitos que harán a los asistentes montar con confianza y disfrutando de la actividad.
- Según la evolución de cada asistente, se irán ampliando los ejercicios a técnicas más avanzadas.

### Módulo IV

- En este módulo se pondrán en práctica todas las técnicas y ejercicios aprendidos pero montando en el campo y disfrutando de preciosos y relajantes paseos por la sierra.