

# SPRAWNOŚĆ PSYCHO-FIZYCZNA JEŹDZCÓW

## JEŻELI:

- masz problemy z elementami jazdy na stronę która nie pokrywa się z przykurczoną stroną konia (wołty, ciągi, zagalopowania i inne )
- jedno strzemię zawsze masz krótsze
- garbisz plecy, przechylasz się na bok, unosisz jedno ramię
- chciałbyś mieć spokojniejszą rękę, bardziej niezależną łydke
- masz problemy z wysiedzeniem kłusa
- po treningu bolą cie plecy, kolana czy biodra

## MOŻESZ TO ZMIENIĆ:

- zyskasz większą świadomość swojego ciała co spowoduje lepszą współpracę z ciałem konia
- uspokoisz rękę dzięki czemu poprawiasz kontakt, a koń ufnie dojdzie do Ciebie do ręki
- nauczysz się oddzielać pracę łydki od reszty nogi co zaowocuje np. lepszymi chodami bocznymi
- rozciągniesz mięśnie które asymetrycznie ustawiają Cię na koniu
- uswiadomisz sobie napięcie psychogenne
- nauczysz się kilku bezpiecznych technik dla niwelowania buli pleców
- zostaniesz doraznym terapeutą w swojej stajni

## MIEJSCE:

STADNINA KONI MOSZNA  
UL. WIEJSKA 30  
47-370 ZIELINA  
woj. opolskie

10 kwietnia 2015

CENA - 295 zł

## ZAPISY:

Marta Malaga  
kursy.malaga@gmail.com  
692-161-946



ZDROWIE W TWOICH RĘKACH