

## AT Ratsastuspilates istuntakurssi

Haluatko kehittää istuntaasi ja löytää ratkaisuja ongelmiin ratsastuksessa? Ratsastajan vinous korostaa hevosen vinoutta, kipeytyneet selkä ja kireät lonkankoukistajat kertovat istunnan vääränlaisesta käytöstä, esim. yliryhti tai etukenoisuus. Tule ja koe, miten ratsastuspilatesin avulla voit oppia uutta hevosestasi sekä itsestäsi ratsastajana. Istuntavalmennus sopii kaikkien lajien ratsastajille – kyse on ratsastajan henkilökohtaisesta ohjauksesta, huomioiden ongelmat ja vaivat ratsastajan ja hevosen näkökulmasta. Kurssin ohjaa AT Ratsastuspilatesmenetelmän kehittäjä Aira Toivola.

Aira on koulutukseltaan pilatesohjaaja, sport somatic- ohjaaja, hieroja, kuntohoitaja sekä sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaaja. Hevoskokemusta on kertynyt 40 vuoden ajalta sekä kuntoutustyötä ja liikunnanohjausta yli 20 vuoden ajalta. Aira on tavoitteellinen ratsastaja, jolla on oma kouluttama sh-ratsu Hömpsy. Istuntaoppilaita ovat mm. Ida-Lotte Peltoniemi, Terhi Lehtimäki, Linnea Haukilehto, Kimmo Sulkala ja Annastiina Jäppinen. Istuntavalmennusta suosittelevat mm. Kiki Nyberg, Piia Pantsu, Kikko Kalliokoski ja Anna Anderssen.

25.-27.5.2017 to-ilta – lauantai (ei sisällä majoitusta tai ruokailua)

Sisältää;

- Teoria n.1,5h, joka sisältää ihmisen anatomiaa ja fysiologiaa, sekä biomekaniikkaa. Käydään läpi tyypilliset ryhtiongelmat, hengitystekniikkaa, vatsa- ja selkälihakien oikeanlaista kytkeäjärjestystä, istunnan toiminnallisuutta, sekä avuilla vaikuttamista
- 2 mattopilates, kehonhallintatuntia
- 2 istuntatuntia
- Kaksi ratsastustuntia kahden hengen ryhmissä (pe ja la)
- Hinta: 180e (sis.10% alv.) + Airan matka- ja majoituskulut (jaetaan osallistujien kesken)
- Jos haluat osallistua kurssille PR:n hevosella, ota yhteys Ullaan. Hevosenvuokra 20 € / 2 päivää.

Airan hinnat yksittäistunneille:

- Teoria 25e
- Mattopilates 20e
- Kuunteluoppilas 25e/pvä

Ilmottaudu Ullalle sähköpostilla tai puhelimitse 044-2748768. Varausmaksu 50 € maksetaan 30 päivää ennen kurssia ja loppumaksu 14 päivää ennen kurssia.

AT ratsastuspilates ei ole vakuuttanut kurssilaisia. Mahdollisten vahinkojen varalta asiakkaalla tulee olla voimassa oleva tapaturmavakuutus.