

# Cavalcando le emozioni



Questo laboratorio trova grande trasversalità e versatilità e può essere proposto a **giovani, anziani, soggetti in condizioni di disagio o con dipendenze o caregiver** allo scopo di andare alla scoperta del vero sé col desiderio di un cambiamento di prospettiva.

Il laboratorio, della durata di circa 2 ore, mira ad entrare in contatto con se stessi, con le proprie emozioni e sensazioni, col proprio corpo, con le parti di sé nascoste ma svelate dalla presenza del cavallo capace di vedere oltre le maschere

Ogni sessione si svolge coi cavalli in libertà ed all'aperto e propone una serie di esperienze atte a riproporre **e riconoscere le proprie emozioni** per ascoltarle e comprenderne il messaggio, poter vedere con chiarezza i blocchi e cercare così di scioglierli, per capire la differenza di un'azione fatta col cuore o con la mente.

Un punto importante è quello di imparare a comunicare la propria verità mettendo in coerenza ciò che si è con ciò che si fa e riconoscere il filo conduttore della propria vita.

**INCONTRI DI MAX 8 persone IL SABATO DALLE 14,30 ALLE 16,30 presso la sede operativa di EQUAMENTE-UN CAVALLO PER AMICO APS ASD**

GLI INCONTRI ESSENDO ALL'APERTO SONO SOSPESI IN CASO DI PIOGGIA

PER INFO [equamente.net@gmail.com](mailto:equamente.net@gmail.com)

Progetto finanziato con Fondi del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali – DGR 903/2024