



## Riding Safeguard Skill: il programma

### Venerdì

- arrivo venerdì sera
- cena di presentazione con i docenti

### Sabato

#### *Mattina*

- esercizi di concentrazione mentale
- analisi personalizzata con pedana propriocettiva e holter metabolico per individuare le caratteristiche fisiche di ogni iscritto

N.B. (esclusivamente per il livello avanzato): l'iscritto verrà sottoposto al METAGEN Test individuando quelle aree metaboliche legate al controllo di alcuni geni, capire i deficit, testare il lavoro cellulare/metabolico. muscoloscheletrici e neuromuscolari dello sportivo e non.

- valutazione dei test effettuati e integrazione di esercizi personalizzati per ogni iscritto
- allenamento con esercizi specifici per l'equitazione e per le cadute da cavallo

#### *Pranzo*

- *imparare a cucinare e gestire un'alimentazione corretta con il nutrizionista.*

*"Noi siamo il risultato della chimica che introduciamo".*

*Il "menù dello sportivo" è pensato per migliorare la qualità delle masse tissutali, il tono, l'elasticità e l'impulso di muscoli, cuore, sistema nervoso e scheletrico, affinché il soggetto non possa incappare in traumi legati al gesto atletico.*

#### *Pomeriggio*

- desensibilizzazione del cavallo e lavoro da terra
- ripasso degli esercizi appresi al mattino e applicazione al lavoro a cavallo

#### *Percorso benessere*

- *sauna a infrarossi e sauna finlandese*

#### *Cena*

- *"menù dello sportivo"*

### Domenica

#### *Mattina*

- esercizi di concentrazione mentale
- verifica personalizzata su ogni iscritto e riscontro dei risultati fisici
- esercizi fisici e allenamento alle cadute

Il Castello di Darany

Frazione Gratillon 7- Saint Nicolas (Ao)

Gp Events & Luxury Services SA- via giacometti, 1 cp-6900 Lugano (Svizzera) - Piva: CHE-383142596  
www.ilcastellodidarany.com



*Pranzo*

- *imparare a cucinare e gestire un'alimentazione corretta con il nutrizionista*

*Pomeriggio*

- *lavoro in sella con applicazione di tutte le tecniche apprese durante il corso*

*Rientro*

*ISCRITTI: minimo 2 / massimo 4 (presso il rifugio didattico "Il Castello di Darany")*

*N.B.: Chi volesse partecipare con il proprio cavallo dovrà sostenere le spese extra*

Il Castello di Darany

Frazione Gratillon 7- Saint Nicolas (Ao)

Gp Events & Luxury Services SA- via giacometti, 1 cp-6900 Lugano (Svizzera) - Piva: CHE-383142596  
[www.ilcastellodidarany.com](http://www.ilcastellodidarany.com)