



Scuola di Equitazione

El hombre no puede dominar al caballo si no si domina a si mismo

Un uomo non può dominare il cavallo se non domina se stesso



CARALIS EQUESTRE

è un'Associazione Culturale Sportiva Dilettantistica, non a scopo di lucro, i cui obiettivi sono favorire la diffusione della cultura equestre ed in particolar modo dell'Equitazione Classica e dell'Alta Scuola sotto il profilo storico-culturale, musicale-artistico e sportivo.

Una delle finalità principali del Centro di Alto Rendimento è il proporre attività sportive di alto profilo e curare la preparazione fisica e mentale del binomio cavallo-cavaliere per il raggiungimento di prestazioni e standard ad Alto Livello.

Utilizza metodologie di allenamento che si sviluppano attraverso il continuo raffronto tra la gestione pratica dell'allenamento ed il patrimonio fornito dalle scienze applicate allo sport.

Il CARALIS EQUESTRE è specializzato nei Corsi di formazione di base per principianti, Corsi di perfezionamento e specializzazione equestre, Corsi di formazione professionale e Attività formative di alto livello nelle discipline del Dressage e Alta Scuola.

Caralis Equestre - Scuola di Equitazione - Lungomare Poetto di Cagliari

- **CORSO BASE DI EQUITAZIONE**
- **CORSO AVANZATO 1° LIVELLO**
- **CORSO AVANZATO 2° LIVELLO**
- **DRESSAGE**
- **ALTA SCUOLA** (Solo dal 2° livello in poi)
- **DOMA VAQUERA** (Solo dal 2° livello in poi)
- **INTERVENTI ASSISTITI CON IL CAVALLO**

CORSO BASE DI EQUITAZIONE

Il Corso base di equitazione comprende:

BATTESIMO DELLA SELLA

Il binomio comincia... si sale in sella e si provano emozioni irripetibili: la prima volta a cavallo!

MONTARE A CAVALLO

Stile ed equilibrio fanno del binomio persona cavallo una figura armonica di assoluta bellezza.

VIVERE A CAVALLO

Quale modo migliore per scoprire le meraviglie nascoste Parco di Molentargius e del Poetto se non passeggiando a cavallo nella natura? Percorsi di trekking di assoluta bellezza.

BAMBINI E RAGAZZI

L'equitazione è più popolare che mai tra i bambini. L'equitazione non è solo uno sport alla moda, ma un'attività ricreativa molto significativa.

Cavalcare aiuta a sviluppare l'empatia e il senso di responsabilità. La tensione del corpo è allenata e aiuta a prevenire i problemi di postura. Caralis Equestre offre lezioni di equitazione adatte all'età con istruttori di equitazione FISE.

Dall'età di due anni, i bambini possono fare la loro prima esperienza sul dorso di un pony, e dall'età di otto anni, possono iniziare con vere e proprie lezioni di equitazione.

PICCOLI CAVALIERI (5-7 anni)

- Gestione generale del cavallo
- Legatura corretta
- Cura del cavallo, compresa l'acconciatura della coda e della criniera
- Cura degli zoccoli
- Imbrigliare e sellare
- Imparare a condurre correttamente il pony
- Esercizi sul pony e uscite a cavallo guidate

Avvicinare i bambini e i ragazzi al cavallo con rispetto e con amore porta entrambi a relazioni positive, a stimoli sensoriali ed emozionali piacevoli e significativi. In questo senso l'attività con il cavallo da terra favorisce la costruzione di **una relazione paritaria** e il **guardarsi negli occhi** e il muoversi insieme permette di comunicare con il corpo le emozioni e le intenzioni, in **uno scambio reciproco di affettività**, complicità e gioco.

ADULTI PRINCIPIANTI

Il Corso base di equitazione per gli adulti principianti è utile anche per coloro che ancora non hanno chiaro quale tipo di equitazione praticare, per esempio se si desidera fare delle piacevoli passeggiate a cavallo immersi nella natura, o se invece si desidera diventare degli agonisti in qualche disciplina sportiva equestre.

La scuola di equitazione offre corsi e lezioni collettive e individuali per tutti i livelli con istruttori qualificati.

I corsi base, prevedono oltre al lavoro in sella, l'apprendimento della gestione del cavallo da terra, pulizia e sellaggio, lavoro alla longe.

DIVERTIMENTO

Con l'equitazione prima di tutto ci si diverte!

AGONISMO

Gli istruttori riusciranno a tirare fuori il meglio da voi stessi!

DISCIPLINA

Per l'equitazione è un pilastro fondamentale

COMPlicità'

Nell'equitazione la complicità e il rispetto sono fondamentali.



Scuola di Equitazione

Momento dedicato alla preparazione del Battesimo della Sella

GIOVANI CAVALIERI (8-12 anni)

- Gestione generale del cavallo
- Legatura corretta
- Cura del cavallo, l'acconciatura della coda e della criniera
- Cura degli zoccoli
- Imbrigliare e sellare
- Imparare a condurre correttamente il pony
- Esercizi sul pony e uscite a cavallo guidate
- Conoscere il concetto di base dell'equitazione
- Esercizi per una corretta postura sul pony o sul cavallo
- Esercizi di abilità e uscite a cavallo guidate
- Fondamenti del lavoro a terra (intuizioni per una corretta conduzione)





PERCORSI DI INTERVENTI ASSISTITI CON IL CAVALLO

Il cavallo viene coinvolto nei percorsi IAA principalmente in relazione a soggetti affetti da difficoltà motorie quali paraplegia, disabilità e disturbi dell'equilibrio.

Grazie alla sua capacità di instaurare un rapporto empatico, il cavallo è il perfetto accompagnatore per i soggetti coinvolti in percorsi di IAA, tanto per gli adulti, quanto per i bambini.

Se si vuole instaurare una relazione profonda con il cavallo occorre essere sinceri prima di tutto con sé stessi, imparando a gestire le proprie emozioni.



*I Corsi sono riservati esclusivamente ai soci dell'ACSD Caralis Equestre. Sei interessato a partecipare ai nostri corsi, ma non sei socio? Clicca sul modulo della domanda di richiesta **ammissione socio** alla Caralis Equestre per le informazioni e le modalità di iscrizione.*

CALENDARIO PROSSIMI CORSI

5 Settembre

Corso Base di Equitazione
• Piccoli Cavalieri
• Giovani Cavalieri
• Adulti

Corso Avanzato 1° Livello
IAA con il Cavallo

3 Ottobre

Corso Base di Equitazione
• Piccoli Cavalieri
• Giovani Cavalieri
• Adulti

Corso Avanzato 1° Livello
IAA con il Cavallo



Chiama ora al 342 6329850 per la PROVA GRATUITA.

Prenota la prova gratuita e avrai diritto allo **sconto del 20%** se ti iscrivi entro il 12 agosto 2022. L'iscrizione prevede il versamento anticipato del 50% e il restante entro il primo giorno del corso di equitazione scelto.

I nostri Istruttori sono a tua disposizione per ogni chiarimento o informazione.

PROMOZIONE STAGIONE 2023

▶ Prenota la prova gratuita e avrai diritto allo sconto del 20% se ti iscrivi entro il 12 agosto 2022



Scuola di Equitazione

Corso Base di Equitazione

 A	 B*	 C
5 Lezioni 1 Lez./Settimana	10 Lezioni 2 Lez./Settimana	15 Lezioni 3 Lez./Settimana
125€	200€	300€
-20% 100€	-20% 160€	-20% 240€

* Consigliato per chi è alla prima esperienza

Corso Avanzato 1° Livello

 A	 B	 C
5 Lezioni 1 Lez./Settimana	10 Lezioni 2 Lez./Settimana	15 Lezioni 3 Lez./Settimana
180€	330€	450€
-20% 144€	-20% 264€	-20% 360€

Interventi Assistiti con il Cavallo

Percorsi di Riabilitazione Equestre Paralimpica proiettata all'agonismo

 A	 B	 C
5 Lezioni 1 Lez./Settimana	10 Lezioni 2 Lez./Settimana	20 Lezioni 2 Lez./Settimana
95€	190€	350€
-20% 76€	-20% 152€	-20% 280€



342 632 9850