

# Exclusieve Trainingsweken Houding & Zit

---

met Ylvie Fros [www.ylviefros.nl](http://www.ylviefros.nl)

## **Wat houdt een exclusieve trainingsweek Houding & Zit in?**

Met een groep van maximaal 4 deelnemers krijg je een week lessen waarbij je je focust op je lichaamsgebruik. Thema's als houding, beweging, ademhaling en lichaamsbewustzijn komen aan bod. Je paard kan gedurende de trainingsweek bij ons in een stal met uitloop en/of een paddock verblijven. Het is (uitsluitend in overleg) mogelijk een lespaard te gebruiken.

De trainingsdagen lopen van 10.00-16.00 uur waarin je dagelijks een theorieles met oefeningen en twee lessen volgt en meekijkt bij de andere deelnemers. Tevens krijg je op 1 van de trainingsdagen een Rider Alignment Bodywork behandeling.

Wil je je eigen lichaamsgebruik te paard verder ontwikkelen? Dan is deze exclusieve trainingsweek iets voor jou! Ylvie staat de hele week tot jullie beschikking voor vragen en lessen en kan eventuele lichamelijke klachten behandelen met Zen Bodytherapy® technieken.

## **Programma**

Zondagavond / Maandagochtend: paarden arriveren

### **Dagelijks van maandag t/m vrijdag:**

9.00-10.00 individuele Zen Bodytherapy® sessies

10.00-12.00 Rijlessen

12.00-13.00 gezamenlijke lunch

13.00-14.00 theorieles

14.00-16.00 Rijlessen

Vrijdag eind van de middag / Zaterdagochtend: paarden vertrekken weer

---

### **Voor wie?**

Voor alle ruiters die bewuster met hun houding . Zowel voor Academische ruiters als voor ruiters uit andere disciplines.

### **Kosten:**

650 euro per persoon. Dit is inclusief stalling van je paard (zondag t/m zaterdag), een individuele bodywork behandeling, koffie en thee en gezellige lunches gedurende de lesdagen.

### **Accommodatie:**

Er zijn zowel op het terrein als in de nabije omgeving slaappleatsen te boeken. Informeer naar de mogelijkheden.

**Data 2018: 8-12 oktober**

**Data 2019: 18-11 maart, 23-27 september**

# Aanmelding Trainingsweek Houding & Zit

---

Naam:

Email: Telefoonnummer:

Naam paard:

Merrie / ruin / hengst

Voorkeur stalling;

Box / box + uitloop / 24/7 paddock

Ik meld me aan voor de trainingsweek Houding & Zit op:

8-12 oktober 2018

8-11 maart 2019

23-27 september 2019

Ja, ik heb de algemene voorwaarden gelezen en ga ermee akkoord

Handtekening: