

### **Верховая езда – 1600 рублей**

**Длительность: 45 минут**

#### **Польза верховой езды:**

Катание на лошадях – не только красивый вид спорта и дорогое хобби. Уже много лет назад учеными была доказана польза верховой езды. Она положительно влияет не только на физическое состояние организма, но еще и на психику. Регулярные поездки верхом способны избавить человека от депрессии, подавленного настроения и бессонницы любого происхождения. Кроме того, такие занятия тонизируют весь организм, особенно – сердце и сосуды, нормализуют работу дыхательной системы и способствуют плавному похудению. Все эти плюсы верховой езды позволили создать уникальную методику лечения – иппотерапия. В ее основе – катание на лошадях, которое показано людям после сердечных приступов и инсультов, а также всем лицам, которые имеют заболевания нервной системы, в том числе – детям с врожденными болезнями.

#### **Обучение верховой езде:**

Приобщаться к конному спорту нужно только под руководством опытного инструктора, который учит не только правильной, но и безопасной езде верхом. Обычно на обучение верховой езде уходит около 3 месяцев. Первое занятие начинается со знакомства с лошастью и изучения всех вспомогательных элементов, которые необходимы для верховой езды: стремена, хлыст, поводья и т.д. Затем следует обучение правильной посадке на лошадь и умению держаться в седле, а также изучение основ безопасности при занятиях конным спортом. Если весь материал усвоен, тренер и ученик переходят к езде шагом, затем рысью, затем следуют все остальные аллюры, включая галоп.

### **Иппотерапия – 1300 рублей**

**Длительность: 30 минут**

Уникальность иппотерапии заключается в гармоничном сочетании телесно-ориентированных и когнитивных приемов воздействия на психику пациента. Лечебная верховая езда в целом оказывает биомеханическое воздействие на организм человека, укрепляя его. Например, она передает всаднику двигательные импульсы, аналогичные движениям человека при ходьбе. Движения мышц спины лошади, состоящие из множества элементов, оказывают массирующее и мягкое разогревающее (температура лошади на 1,5 градуса выше, чем у человека) воздействие на мышцы ног всадника и органы малого таза, что усиливают кровоток в конечностях.

### **Прогулки в поле – 1500 рублей**

**Длительность: 60 минут (инструктор верхом и клиент верхом)**

### **Прогулка 30 минут – 1000 рублей**

### **Катания на ватрушке – 500 рублей**

**Длительность: 1 круг**