„Jeigu mes buvome sužeisti santykyje, tai santykyje galime ir pagyti“ Dr.Gabor Mate

„Ryšys tai energija, kuri atsiranda, kai jaučiamės girdimi, matomi ir vertinami, bet ne teisiami.“ Dr. Brene Brown

Žirgai – tai atviras ryšys su aplinka. Tai sąmoningas kontaktas ČIA ir DABAR. Tai užpildantis santykis.

Tu esi savas. Tu esi šios bandos dalis.

Arkliai atrodo atsipalaidavę, nes jie ir yra atsipalaidavę.

Jei užstrigai emocijoje – tai tik pokyčių proceso pradžia

Feel the circle of life but think out of the box.

Jeigu mes užstringame tam tikruose elgesio modeliuose, ilgainiui tai paveikia mūsų gyvenimo pasirinkimus ir eigą. Tuo tarpu žirgai yra laisvi bandos gyvūnai, sprendimus jie priima čia ir dabar, akimirksniu reaguoja į menkiausius aplinkos pokyčius, kad išsaugotų savo gyvybes. Jie neturi laiko nebūti savimi.

**STRUKTŪRA**

**NUOTRAUKA PER VISĄ ILGĮ IR CITATA:** Dr. Brene Brown: „Ryšys tai energija, kuri atsiranda, kai jaučiamės girdimi, matomi ir vertinami. Bet ne teisiami.“

**KODĖL žirgai? (TITULINIS)**

Žirgai ieško neteisiančio santykio su žmogumi, kuris išdrįsta būti atviras savo emocijoms ir jausmams. Išdrįsk būti autentiškas ir pajusk, kad šalia Tavęs yra palaikymas – laisvas, galintis pasirinkti, giliu kvėpavimu nuraminantis ir kviečiantis ugdyti sąmoningumą dabarties momente.

**Kodėl žirgų namai? (TITULINIS)**

Tai patyriminio mokymosi erdvė, kur žirgai gyvena pilnavertį gyvenimą laisvėje, bet yra prisirišę prie žmogaus. Mūsų misija – užtikrinti saugią mokymosi aplinką tiek pas mus gyvenantiems žirgams tiek pas mus apsilankantiems žmonėms. Mes siekiame, kad žirgų asistuojamas mokymasis (angl. Equine assisted learning, EAL) būtų atpažįstamas kaip metodologiškai patikima, atitinkanti šios srities darbo etikos standartus neformalaus patyriminio ugdymo disciplina.

**Vertybės(TITULINIS)**

SAŽŽ (angl. SSHH - safe space for horses and humans) – saugi aplinka žirgams ir žmonėms. Žirgai turi gyventi savo prigimtį atitinkantį gyvenimą, kad galėtų padėti žmonėms. Žirgas mums yra lygiavertis partneris, bet ne įrankis tikslui pasiekti. Tikime, kad tik per kokybišką santykį su aplinka žmogus gali įprasminti savo žmogiškumą, visapusiškai tobulėti įgalindamas savo kūną, protą, jausmus.

**NUOTRAUKA PER VISĄ ILGĮ IR CITATA:** „Jeigu mes buvome sužeisti santykyje, tai santykyje galime ir pagyti“ Dr.Gabor Mate

**PASLAUGOS (TITULINIS)**

**(nuotrauka plius keletas žodžių po nuotrauka ir pasiūlymų „langai“ važiuoja į dešinę su besikeičiančiom nuotraukom. Paspaudus ant kažkurios foto, nukeliama į viršuje esančią skiltį PASLAUGOS)**

**APIE MANE (TITULINIS)**

Esu Ieva Tumasonienė – sertifikuota (akrd.ACCPH, Level 2, Jungtinė Karalystė,) žirgų asistuojamo mokymosi specialistė (https://athenaherd.org/listing/ieva-tumasoniene). Žinias gilinau ir patirties sėmiausi žirgų terapijos centre „Hobukooli Park“ Estijoje, nuotoliniuose tęstiniuose(angl.CPD - continuing profesional development) mokymuose su dėstytojais iš JAV, Jungtinės Karalystės. Šiuo metu studijuoju psichoterapiją integratyviosios ir kūno psichoterapijos institute (IKPI). Neformalaus ugdymo srityje esu jau daugiau nei 8 metus.

**NUOTRAUKA PER VISĄ ILGĮ IR CITATA: Žirgai neteisia, jie reaguoja. Arkliai yra dideli**

**APIE MUS (LANGAS VIRŠUJE)**

**APIE MANE**

Esu Ieva Tumasonienė – sertifikuota (akrd.ACCPH, Level 2, Jungtinė Karalystė,) žirgų asistuojamo mokymosi specialistė (https://athenaherd.org/listing/ieva-tumasoniene). Žinias gilinau ir patirties sėmiausi žirgų terapijos centre „Hobukooli Park“ Estijoje, nuotoliniuose tęstiniuose(angl.CPD - continuing profesional development) mokymuose su dėstytojais iš JAV, Jungtinės Karalystės. Šiuo metu studijuoju psichoterapiją integratyviosios ir kūno psichoterapijos institute (IKPI). Neformalaus ugdymo srityje esu jau daugiau nei 8 metus.

PLAČIAU

Mano kelionė su žirgais prasidėjo dar ankstyvoje paauglystėje ir jau nuo tada jaučiau, kad jojimas, kontrolė, vartotojiškumas žirgų atžvilgiu nėra vienintelis kelias įprasminti žmogaus ir žirgo susitikimus. Vilniaus Universitete baigiau politikos mokslus, tačiau ši patirtis padėjo suprasti, kad efektyviausi pokyčiai vyksta iš apačios, kai žmonės yra matomi kaip unikalios, autentiškos istorijos, bet ne kaip abstraktūs, į kategorijas suskirstyti apibendrinimai. Po studijų dirbau įvairiose švietimo politikos srityse, buvau atsakinga už mokytojų kvalifikacijos tobulinimo mokymus LMTA, prisidėjau prie pirmojo lauko darželio Lietuvoje komunikacijos strategijos kūrimo ir įgyvendinimo, dirbau vystomojo bendradarbiavimo asociacijoje su nevyriausybinėmis švietimo, bendruomeninėmis bei neįgaliųjų organizacijomis, jaunimu, sąžiningos prekybos (angl.fair trade) judėjimo įsitvirtinimu Lietuvoje, sėkmingai baigiau emocinės paramos tarnybos „Vaikų linijoje“ savanorių mokymus. Individualaus ir grupinio konsultavimo patirties įgyjau mentoriaudama tarptautiniams savanoriams ir vesdama jų grupes bei privačioje praktikoje savo žirgų namuose.

DIPLOMO PHOTO

**Žirgų namai „Papieviais“**

Pirmieji ir vieninteliai mano du žirgai susirado mane, kai man buvo vos penkiolika metų. Vieną dieną, visai netikėtai, mano kumelė Magnolija bėgiojo laisva aptvare, ir paslydusi ant šlapio grunto neišaikiusi pusiausvyros krito, o krisdama stipriai trenkėsi į tvorą. Diagnozė visam gyvenimui – snukio nervo pažeidimas ir lėtinė degeneracija – dešinės snukio pusės paralyžius, nefunkcionuojanti arba sunkiai valdoma dešinė ausis, akis, burna ir liežuvis. Šis įvykis leido iš arti pajusti žirgų pažeidžiamumą, nes traumą patyręs žirgas tampa nebereikalingas, jeigu nebėra tinkamas patenkinti žmogaus poreikių. Nors Magnolijos gyvenimo kokybė ženkliai suprastėjo – susilpnėjo jos vestibiuliarinio aparato veikla, atsirado nervinis tikas streso metu, prasidėjo autoimuninės ligos, didelio užsispyrimo ir pastangų dėka traumos padariniai buvo stabilizuoti ir veterinarų prognozės dėl stipraus degeneracijos poveikio fizinei sveikatai nepasitvirtino. Jau tada žinojau, kad tokių kaip Magnolija yra daug daugiau.

Baigusi studijas iškeičiau gyvenimą Vilniuje į kaimą, kur pirmieji apsigyveno mano du žirgai, o vėliau, žingsnis po žingsnio kūrėsi ir plėtėsi vis atviresni visuomenei žirgų namai. Šiuo metu čia laisvai gyvena ir buvimu džiaugiasi septynių žirgų banda. Kiekvienas žirgas į mūsų namus yra atlydimas savo mylinčių šeimininkų. Žirgas yra atsakomybė visam gyvenimui, jeigu kartą užmezgei ryšį, kelio atgal nebėra. Ankstyvos traumos, nelaimingi atsitikimai, senatvinės ligos, asmeninio gyvenimo pokyčiai ir virsmai yra tai, kas slepiasi po mūsų namų gyventojų istorijomis. Žirgynai, kuriuose žirgai gyvena po vieną garduose, ir į lauką yra išleidžiami tik keletui valandų per dieną yra pritaikyti sportiniam santykiui, žmogaus, bet ne žirgo poreikiams. Žirgo poreikis yra jausti laisvę ir būti bandos dalimi. Klausiantiems, kokį arklį ir kur galėtų įsigyti visada sakau – arklys, įsipareigojimas visam gyvenimui, o ne gyva žoliapjovė. Norintiems užmegzti ryšį vertėtų atsisukti į žirgų globos galimybes, bet ne dar vieną pirkimo-pardavimo sandorį. Mūsų žirgai nėra mūsų klientai, jie mūsų bendruomenė. Mums nesvarbios nuosavybės teisės, svarbi tiktai šalia esančio gyvūno gyvenimo kokybė ir pastangos dėl jo gerovės.

**Žirgų gyvenimo principai**

Mūsų žirgai gyvena maždaug dešimties hektarų kalnuotoje teritorijoje, ir tai užtikrina jų prigimtinį poreikį nuolat laisvai judėti. Ganyklose dalinai įgyvendinami ganyklų rojaus (angl. Padock paradise) ir takų sistemos (angl. Track system) principai, kurie užtikrina aktyvesnį žirgų judėjimą gyvenant su žmonėmis, o ne visiškoje laisvėje. Gyvenimas bandoje žirgams suteikia saugumo jausmą, nes banda yra bendruomenė su savo hierarchine pusiausvyra, lyderiais, vaidmenimis. Čia jie turi galimybę kada nori užeiti ar pasilikti pastogėje, kur gali pasislėpti nuo vėjo ir lietaus. Žirgai visą parą turi prieigą prie švežio, švaraus geriamo vandens, žolės arba šieno. Stengiamės užtikrinti visas penkias gyvūno laisves.

**ŽIRGŲ ASISTUOJAMO MOKYMOSI CENTRAS**

**KAM tai skirta?**

* Jeigu ieškantote nuoširdaus, emociškai saugaus, auginančio santykio su savimi ir aplinka;
* Jeigu norite pabandyti užmegzti ryšį su žirgu, bet jaučiate, kad pramoginis jojimas to padaryti nepadės;
* Jeigu esate komanda, ugdanti sąmoningą lyderystę;
* Jeigu nemėgstate mokytis tarp keturių sienų;
* Jeigu ieškote auginančios ir ryšius stiprinančios veiklos su šeima, gilesnės bendrystės su partneriu patyrimo;

**KĄ DUODA?**

Saugi ir neteisianti žirgų draugija bei natūrali aplinka padeda:

* Įsigalinti imtis lyderystės sudėtingose situacijose;
* Ugdyti asmeninius ir kasdienio gyvenimo, savikontrolės, atsparumo įgūdžius;
* išsigryninti bendradarbiavimo ir komunikacijos tikslumo svarbą;
* Ugdyti emocinį ir socialinį raštingumą;
* Sustiprinti asmeninės ir lyderystės grupėje įgūdžius;
* būti pažeidžiamiems ir priimti visus savo jausmus suvokiant autentiškumo svarbą;
* suteikia galimybę iš karto patirti pasikeitusio elgesio pasekmes ir pozityvaus pokyčio rezultatą.

Žirgai geba identifikuoti daugiau nei metro atstumu stovinčio žmogaus nerimo lygį pagal širdies plakimo dažnį, jie jaučia, ar atsėlinantis liūtas jau pasisotino ar yra vis dar alkanas, užuodžia streso hormoną kortizolį, geba atpažinti emocijas, pasitiki ir prisiriša prie saugumą užtikrinančio lyderio. Žirgai jaučia menkiausią mūsų kūno įtampos ir atsipalaidavimo pokytį ir tai atspindi dabarties momentu keisdami savo elgesį.

Žirgai yra socialūs ir empatiški, palaikantys glaudžius tarpusavio ryšius tarp bandos narių žolėdžiai. Gamtoje jie užima plėšrūnų grobio poziciją, todėl yra itin jautrūs juos supančiai fizinei aplinkai. Žirgų asistuojamas mokymasis (angl.EAL – equine assisted learning) yra unikali patyriminio mokymosi srities šaka, kurios metu specialiai šiai disciplinai sumodeliuotose veiklose su žirgais skatinamas asmeninis bei profesinis (pvz.lyderystė ir komandos formavimas) tobulėjimas, lavinami socio-emociniai gebėjimai.

Nors EAL nėra orientuotas į psichologinės pagalbos suteikimą ar psichologinių traumų gydymą, tačiau moksliniais tyrimais įrodyta, kad buvimas šalia žirgų normalizuoja širdies ritmą esant pakilusiam streso ar nerimo lygiui bei skatina prieraiškumo ir laimės hormonų (oksitocino ir beta-endorfinų) gamybą, o tai savaime suteikia šalutinį – terapinį poveikį bei atpalaiduoja smegenis atsiverti patirčiai.

Trys, šios fenomenologine filosofijos kryptimi besiremenčios praktikos etapai:

* SUSIPAŽINIMAS su kliento poreikiais, fasilitatoriumi, žirgais;
* SUSISIEJIMAS – aktyvus, įtraukiantis patyrimas su žirgais;
* Refleksija ir INTEGRAVIMAS –sesijos mokymosi rezultatų integravimas į kasdienį gyvenimą.

Užsiėmimai orientuoti į asmeninį mokymąsi, savęs pažinimą, o ne žirgininkystės ar jojimo įgūdžių lavinimą.

**Koučingas su žirgais**

Koučingas yra pagalba žmogui siekti to, ko jis nori pats akcentuojant asmenybės gebėjimą keistis. Koučingo su žirgais metu į savęs ir savo iššūkių identifikavimo kelionę pasitelkiamas žirgų jautrumas ir prigimtinis gebėjimas atspindėti, momentinis reagavimas į aplinkos pokytį. Žirgai savo itin subtilia ir tikslia kūno kalba suteikia mums komentarą apie mūsų pastangas įgyvendinti pokytį čia ir dabar, įvertinti pokyčių pasekmes ir rezultatus dabarties momentu su galimybe dar ir dar kartą pasitaisyti nieko nelaukiant ir nieko nerizikuojant.

Čia ne tik patiriame emocijas, identifikuojame kaip jaučiamės dabarties momentu, bet ieškome atsakymo į klausimą „koks ir kaip aš esu?“ holistine prasme, ieškome sąvęs priėmimo ir saugaus pokyčio neteisiančioje aplinkoje su galimybe pabandyti pasikeisti čia ir dabar.

**Žirgų asistuojama psichoterapija**

EAP (angl. Equine assisted psychotherapy) yra inovatyvi klinikinė bei psichoterapinė praktika, kurios metu klientai kviečiami patirti saugų santykį su žirgais siekdami terapinių tikslų. EAP specialistas privalo būti sertifikuotas ir turėti psichoterapeuto išsilavinimą. Žirgas dalyvauja traumų, PTSD, depresijos, valgymo ar nerimo sutrikimų gydymo kelyje. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad buvimas šalia žirgų normalizuoja širdies ritmą esant pakilusiam streso ar nerimo lygiui bei skatina prieraiškumo ir laimės hormonų (oksitocino ir beta-endorfinų) gamybą, o tai, vienareikšmiškai prisideda prie gyjimo procesų.

**Hipoterapija, terapinis jojimas**

Hipoterapija ir gydomasis jojimas yra orientuoti į fizinį kūną ir jo puoselėjimą pasitelkiant sėdėjimo ant žirgo privalumus. Ši sritis daugiau taikoma fizinę ar protinę negalią turintiems žmonėms.

**MOKYMOSI PROGRAMOS > temos ir programos**

Mes organizuojame individualias ir grupines sesijas pavieniams suaugusiems asmenims, bendruomenėms, nevyriausybinių ir verslo organizacijų komandoms, vaikų dienos centrams, mokinių klasėms, mokytojams, šeimoms, poroms, vaikams, kurie:

* vertina smalsumą ir aistrą mokymuisi kiekvieną dieną;
* mąsto plačiai ir yra atviri naujoms patirtims bei pokyčiams;
* ieško kaip sustiprinti ryšius su šeimos, komandos nariais, klientais, partneriais;
* ieško natūralios aplinkos asmeninės ir lyderystės komandoje ugdymui.

EAL sesijos metu kalbame ne apie teorinius asmenybės pažinimo modelius ir tapatumą jiems, bet analizuojame savo elgesį, savo asmenybę, mokomės atpažinti savo autentiškus elgesio modelius, ieškome jų kilmės priežasčių, įrankių kaip su jais išbūti, juos keisti ar dažniau pasidžiaugti.

**TEMOS**

Mūsų centro ir tarptautinės EAL bendruomenės siūlomos darbo temos:

**Suaugusiems:**

* Instinktyvi arba išmokta mano kūno reakcija į stresą, iššūkius – atpažinimas ir tobulėjimas;
* Mokymasis būti čia ir dabar, įsižeminimo (angl.grounding) praktika, mindfulness meditacija;
* Stresas ir jo įveikimo būdai, įrankiai sau padėti pagal šios dienos Jūsų elgesio įpročius ir jauseną;
* mano santykis su kitais: ribos ir jų nustatymas;
* asmeninės lyderystės tyrinėjimas ir įgūdžių tobulinimas;
* tikslų siekimas sudėtingose situacijose;
* sustabarėjęs ir augimo mąstymas ir kaip tai daro įtaką mano kasdienoje (angl.fixed and growth mindset);
* Užspaustos emocijos ir išankstinės nuostatos – mind-body metodo taikymas.

**Vaikams ir paaugliams:**

* Emocinis raštingumas – kalbėjimas apie emocijas, emocinio žodyno plėtimas, emocijų paleidimas (žaidybiniai metodai vaikams);
* Iššūkiai susirandant draugų (nedrąsiems, itin jautriems vaikams);
* Pasitikėjimas savimi;
* Patyčios;
* Įtempti santykiai su tėvais;
* Apatija, tikslų neturėjimas/praradimas;
* Sudėtingas elgesys mokykloje/namuose;
* Atsakomybės prisiėmimas;
* Saugus kūrybiškumas;
* Pokyčių priėmimas ir kt.

**Grupėms:**

* Tarpusavio komunikacijos tikslumo svarba ir jos valdymo įgūdžių gerinimas;
* Bendradarbiavimas ir tolerancija;
* Ribų nustatymas;
* Lyderystės ugdymas;
* Komandos formavimas.

**PROGRAMOS**

**ŠEIMOMS** (tėvams su vaikais, mamoms ir dukroms/sūnums, tėčiams ir dukroms/sūnums, broliams ir sesėms)

Šeimos laikas su žirgais gali tapti unikalia patirtimi, kur Jūs suartėsite. Tai ne edukacija, kur Jūs klausotės pasakojimo, tai iššūkis, patyrimas, į kurį Jus kviečia žirgai ir facilitatorius. Tai bendras prisiminimas, kurį išsinešite kaip komanda. Buvimas tarp žirgų unikalus tuo, jog jų dydis paliečia kiekvieną – tiek gyvenantį stereotipais, tiek užsidariusį savyje, tiek nevaldantį emocijų ar jas užslopinusį žmogų. Jeigu norite sukurti prisiminimą šeimai, galite rinktis sau artimiausią temą:

* Šeimos ryšių stiprinimas/atkūrimas;
* Emocijų pažinimas šeimoje;
* Įtampos sumažinimas ir atsipalaidavimas;
* Bendradarbiavimas ir lyderystė šeimoje.

**Verslui ir bendruomenėms**

* Lyderystės ir bendradarbiavimo ugdymas darbo aplinkoje;
* Susidorojimas su iššūkiais darbe;
* Komunikacijos tikslumo svarba siekiant rezultatų;
* Fixed and growth mindset su įsižeminimo (angl.grounding) praktika;
* Komandos formavimas, ryšių stiprinimas.

**POROMS**

* Pasitikėjimo vienas kitu stiprinimas;
* Susikalbėjimas ir komunikacija poroje;
* Pagarbus santykis ir ribos poroje.

**MOKYKLOMS ir DIENOS CENTRAMS**

Turbūt nėra vaikų, kurie nenori atsisėsti ant žirgo, tik vienus aplenkia, o kitus sukausto baimė, užvaldo konkurencija ir emocijos. Pirmasis užsėdimas ant žirgo formuoja vaikų pasaulėžiūrą į juos supančią aplinką, santykį su kitais žmonėmis, gyvūnais, aplinką. Šis patyrimas gali būti labai žalojantis, jeigu vaikas lipa ant skriaudžiamo, sergančio žirgo tam, kad patenkintų savo malonumą ir smalsumą, to net pats nežinodamas. Dar blogiau, jeigu treneris vaikų akivaizdoje naudoja smurtinius metodus ir vaikai tai priima kaip teisingą santykį – taip mažais žingsneliais skatinamas smurtas ir agresija prieš kitą, prieš tą, kuris negali pasipriešinti. Žirgų namuose vaikai žirgą pamato iš visai kitos pusės – ne kaip jojimo įrankį, priemonę parodyti galią, bet partnerį, kuris turi unikalią istoriją, kuri, galbūt, rezonuoja su jų pačių asmeninėmis istorijomis. Tai vaikų pasaulėžiūros ugdymas. Temos, kurioms padeda atsiskleisti žirgų draugija:

* komandos formavimas;
* emocinis raštingumas;
* Patyčių problemos sprendimas;
* Mokymasis nustatyti ribas esant sudėtingoms situacijoms (priekabiavimas, patyčios, kt.)
* Etiška pažintinė patyriminė programa su žirgais.

**ŠVENTĖMS**

Kviečiame į Žirgų Namus norinčius švęsti savo šventę patyrinėjant save, savo draugus ir mus visus supančią gamtą. Santykio ir susitikimo metu gimsta tobulėjimas ir augimas. Mūsų pasiūlymai nėra edukacijos, tai patyrimai, kurie Jus įtrauks į nuotykį ir sukurs autentiškus prisiminimus.

* Patyriminė, bet neišnaudojanti, etiška pažintinė programa su žirgais;
* Patyriminis žygis į tikrą aukštapelkę ieškoti bebrų namų, ragauti spanguolių, uostyti gailių, grybauti, pamatyti, kaip žydi musėdra saulašarė (sezoniškas pasiūlymas);
* Patyrimas bitininkaujant (sezoniškas pasiūlymas: nuo balandžio iki rugpjūčio);
* Susipažinimas su ūkiu (svečių pavėžinimas traktoriaus priekaboje, traktoriaus vairavimas, sezoninių gėrybių ragavimas (daržovės, uogos, vaisiai), žirgų matinimas ir glostymas, laisvas laikas - laužavietė)

**NATŪRALIOS ŽIRGININKYSTĖS KLUBAS**

Natūralios žirgininkystės klubas (NŽK) tai teorinė ir patyriminė 5 susitikimų programa žmonėms, kurie neturi jokios patirties su žirgais, bet nori įgyti pamatinių žinių rinkinį apie natūralų santykį su žirgais kaip laisvais bandos gyvūnais. Ši programa gimė iš kitų žmonių paskatinimo ir iniciatyvos dalintis savo patirtimi. Čia neįgausite jojimo praktikos, nes tai galite padaryti įprastame žirgyne, čia nereikės praleisti daug mėnesių ir metų, kol kas nors atsakys į Jums rūpimus klausimus apie žirgų priežiūrą ir gyvenimą. Noriu pasidalinti žiniomis, kurias sukaupiau ieškodama ir klysdama, užgaudama ir mokydamasi, ir visada savyje nešiojuosi klausimą: „O kas jeigu, kas nors būtų papasakojęs tai anksčiau?“. Tad noriu tai pabandyti padaryti pati Jums.

Temos:

* Veikla su žirgu atsižvegiant į žirgų anatomiją, smegenų veiklą, biologiją, prigimtį. Mano lūkesčiai žirgams.
* Žirgų laikymas ir priežiūra, dažniausios sveikatos problemos, sveikatos priežiūros rutina, žirgų prigimtį atitinkanti gyvenimo gerovė ir mitai.
* NŽ metodai ir mokytojai. Susipažinimas su P.Parelli, H.Blaha, M.Roberts darbo metodikomis ir teoriniais principais. Kritinis požiūris.
* Praktinė dalis: NŽ metodų išbandymas.
* Jojimo anatomija: kada ir kaip joti, kad nežalotumėte nei savęs nei žirgo? Patyriminis jojimas – proto ir kūno sąmoingumas jojant (fizinis pasiruošimas nereikalingas).

Taip pat reikės skirti 1 val. per savaitę laiko namų darbams be žirgų.

Vieno susitikimo trukmė 1.5 val. Grupės dydis – iki 8 žmonių.

**Kaip vyksta patyriminio mokymosi sesija?**

Susitikimo pradžioje aptariame lūkesčius ir mokymosi tikslus. Lūkesčių neturėjimas taip pat gali sukurti precedentą mokymosi atsiradimui. (daugiau apie galimas temas MOKYMŲ PROGRAMOS)

Žmogus yra kviečiamas patirti tiesioginį kontaktą su žirgais laisvėje ar atlikti tam tikrą užduotį (apie 20-30 min), reflektuoti savo patyrimą, dėmesingai įsisąmoninti (angl.mindfulness) pastebėjimus bei dabarties momentu išbandyti naujus elgesio modelius, metodus, įrankius ir jų poveikį santykyje su žirgu (20-30 min). Išmokti metodai ir įrankiai yra universalūs realiame gyvenime. Tęstinių sesijų metu analizuojame įrankių pritaikymo iššūkius ir sėkmes kasdienoje. Trukmė 60 min.

Sesijos metu ir po jos galioja konfidencialumo principas.

Jojimas į užsiėmimo tikslus neįeina. Užlipimas ant žirgo tikėtinas kaip sudedamasis komponentas siekiant pojūčių subalansavimo.

Mūsų erdvė skirta tik Jūsų patyrimui, vienu metu čia nevyksta daugiau užsiėmimų, nėra papildomų lankytojų, užtikrinamas privatumas.

Tikime, kad autentiškas patyrimas atveria galimybes netikėtiems atradimams, suteikia galimybę pokyčiams.

**SAUGUMO UŽTIKRINIMAS**

Prieš atvykstant į žirgų namus:

* Privaloma pasirūpinti uždara avalyne bei drabužiais, kurių negaila sutepti ar kitaip sugadinti;
* Siekiant patirti autentišką ryšį su žirgais ir užtikrinti saugumą, privaloma prieš užsiėmimą ištuštinti kišenes;
* Užeiti į žirgų aptvarus ir juos šerti galima tik gavus leidimą;
* Kiekvienas žmogus prisiima atsakomybę už savo, savo vaikų ar globotinių, savo vadovaujamos grupės (jeigu tai nepilnamečiai) saugumą.
* Teritorijoje griežtai draudžiama vartoti alkoholį, lankytojai privalo būti blaivūs ir neapsvaigę nuo narkotinių medžiagų. Įtarus kliento neblaivumą, suplanuota paslauga gali būti atšaukta jai dar neprasidėjus.