

Jeździec - Mistrz „Odblokuj swoją pełną moc”

O jeździectwie bez konia czyli warsztaty z cyklu Body & Mind dla jeźdźców.

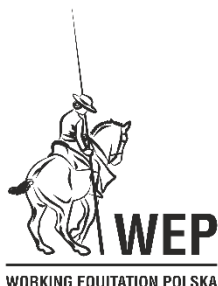
Unikatowe, jedyne w Polsce warsztaty dla jeźdźców i zawodników w trakcie których zajmiemy się tak kluczowym zagadnieniem jakim jest zintegrowane podejście do przygotowania fizycznego i mentalnego jeźdźca.

Zwyczaj się mawiać iż w jeździectwie koń jest wart tyle ile jeździec który na nim siedzi. Na co dzień skupiamy się na treningu konia i pary koń-jeździec zapominając nieco o tym jak duży potencjał drzemie w nas samych, jak ważne dla osiągnięcia sukcesu jest dobre przygotowanie mentalne i sprawność fizyczna jeźdźca. O tym jakim darem dla naszego konia jest sprawny jeździec.

Dla Kogo:

Dla jeźdźców i zawodników zarówno tych już aktywnych jak i dopiero planujących swoją przygodę startową.

Organizator:



Stowarzyszenie Working Equitation Polska - założona przez grupę miłośników jeździectwa organizacja działająca na polskim rynku od 5 lat. Propaguje z sukcesem working equitation oraz iberyjski styl jazdy w Polsce jako drogę do kompleksowego wyszkolenia koni oraz jeźdźców z zachowaniem walorów jeździectwa użytkowego, którego podstawą jest praca pary koń-jeździec w pełnej równowadze, zarówno tej fizycznej jak i psychicznej.



Sylwia Filewicz – Członek Zarządu Working Equitation Polska, pasjonatka koni i jeździectwa, czynny zawodnik Working Equitation, menadżer i mentor.

Propagatorka kompleksowego podejścia do kształcenia w kierunku sukcesu zarówno w życiu zawodowym jak i w jeździectwie. Swoje inspiracje i nauki stara się zawsze czerpać od najlepszych, których postawa, działania i wyniki świadczą same za siebie. Nie uznaje drogi na skróty. Za prawdziwy sukces uznaje ten zdobyty w równowadze i pełnej świadomości zdarzeń.

Warsztaty poprowadzą:

Zespół specjalistów z dziedziny przygotowania fizycznego, mentalnego oraz dietyki sportowej.



Ewa Pejsak - psycholog sportu, certyfikowany dietetyk oraz certyfikowany coach ICC z 10-letnim doświadczeniem w pracy mentoringowej. Ukończyła psychologię sportu na Uniwersytecie SWPS, co dało jej solidne podstawy do zrozumienia, jak kluczowe jest połączenie aspektów psychicznych, mentalnych i fizycznych w osiągnięciu sukcesów sportowych. Ewa specjalizuje się w budowaniu pewności siebie, pracy z ograniczającymi przekonaniem, podnoszeniu energii na wyższy poziom oraz motywacji wewnętrznej. Była reprezentantką Polski w jeździe western riding, zdobywając medale na Mistrzostwach Polski i Europy. Jej holistyczne podejście łączy trening mentalny z przygotowaniem fizycznym. Pracując jako coach, prowadzi warsztaty oraz indywidualne sesje, które wspierają ludzi w zarządzaniu stresem, budowaniu pewności siebie oraz optymalnym przygotowaniu do osiągnięcia wyznaczonych celów.



Krystyna Wojtowicz – Trener przygotowania fizycznego jeźdźców, instruktor jeździectwa. Miłośniczka i propagatorka aktywności fizycznej jako najbardziej uzdrawiającego elementu w życiu człowieka. Ukończyła zootechnikę na UP we Wrocławiu, od kilkunastu lat jest certyfikowanym instruktorem. Pracowała jako jeździec w ośrodkach sportowo-hodowlanych w Polsce, Niemczech i Szwajcarii. Współpracowała z wieloma wybitnymi trenerami w kilku różnych dyscyplinach sportowych tj. gimnastyka, pływanie, kolarstwo enduro i oczywiście jeździectwo w tym ujeżdżenie oraz skoki przez przeszkody. W swojej pracy łączy wszechstronne doświadczenia, tworząc treningi uzupełniające i programy rozwijające fizyczne zdolności osób jeżdżących konno. Uświadamia, że jeździectwo to wyjątkowy i wymagający sport. W swojej pracy podkreśla, że rozwój zdolności motorycznych jak mobilność, równowaga, siła i wytrzymałość przekłada się bezpośrednio na umiejętności jeździeckie i lepszą komunikację z końmi.



Maciej Wojtowicz – trener mentalny i fizyczny, odkąd pamięta zakochany w rowerach i sporcie. Zafascynowany ludzkim ciałem i umysłem oraz ich możliwościami; mierzalnymi i niepisanymi granicami które można przekraczać na drodze rozwoju. Pasjonat metod treningowych zarówno fizycznych jak i mentalnych. Praktyk stosujący również na sobie wszystkie poznane metody w kontekście regeneracji i technik relaksacyjnych. Jako czynny zawodnik, w wymagającej dyscyplinie kolarskiej Enduro MTB, znajduje się od lat w czołówce polskich zawodników. Skuteczne planowanie treningów i odpoczynku pozwala mu łączyć role w życiu prywatnym, sportowca i biznesmena. Wierzy, że sekrety budowanie silnego mindsetu i sprawnego ciała stanowią fundamenty na drodze do sukcesu - tak sportowego jak i osobistego. Lata pracy i obserwacji zawodników od poziomu amatorskiego sportu do tych z czołówki Pucharu Świata stanowiły ogromne źródło wiedzy i doświadczeń. Ten potencjał w połączeniu ze zdolnościami mówcy i słuchacza oraz myślenie wykraczające poza schematy przenosi na działanie na polu wsparcia dla zawodników.

Nad czym będziemy pracować:

1. Sukces mentalny w sporcie
2. Budowanie pewności siebie i motywacji
3. Współpraca z otoczeniem i jego wpływ na sukces
4. Radzenie sobie ze stresem i presją
5. Zarządzanie energią i regeneracja
6. Planowanie strategii zawodów
7. Dieta i odżywianie sportowca
8. Ciało jeźdźcy jako plastyczne narzędzie w niewerbalnej komunikacji z końmi
9. Sprawność fizyczna i świadomość ciała na drodze rozwoju jeździeckiego
10. Mobilność
11. Równowaga statyczna i dynamiczna
12. Siła
13. Rytuały przed i po treningowe
14. Rytuały przedstartowe
15. Ćwiczenia wspomagające koncentrację i szybkość reakcji
16. Wstęp do medytacji
17. Ćwiczenia oddechowe
18. Techniki regeneracyjne sportowca
19. Seans aromaterapeutyczny w saunie (za dodatkową drobną opłatą 35 zł/os – koszt ośrodka)

Uwaga: warsztaty będą prowadzone w formule mieszanej, wykładów, dyskusji ale też ćwiczeń praktycznych. Dlatego też prosimy o zabranie odpowiedniego niekrępującego ruchów stroju do ćwiczeń fizycznych, otwartej głowy oraz dobrego nastroju 😊 Obiekt zapewnia maty do ćwiczeń niemniej jednak jeśli ktoś ma takie życzenie może zabrać własną.

Jakie korzyści zdobędą uczestnicy:

1. Świadomość wpływu sprawności fizycznej ciała i umysłu jeźdźcy na efekty pracy z koniem. Uczestnicy dowiedzą się jak być lepszym jeźdźcą dla swojego konia
2. Zwiększona pewność siebie: Uczestnicy nauczą się technik, które pomogą im zbudować i utrzymać pewność siebie w trudnych sytuacjach, zarówno na zawodach, jak i w codziennym treningu.
3. Znaczenie celów ich określanie i realizacja
4. Lepsze zarządzanie stresem: Warsztat dostarczy narzędzi do efektywnego zarządzania stresem, co pomoże zachować spokój i koncentrację w kluczowych momentach.
5. Zoptymalizowane przygotowanie fizyczne i mentalne: Uczestnicy dowiedzą się, jak zrównoważyć trening fizyczny i mentalny, aby osiągnąć maksymalną wydajność i skuteczność.
6. Przygotowanie do pracy samodzielnej: Każdy uczestnik otrzyma nagranie zestawu ćwiczeń z kursu aby móc je kontynuować samodzielnie
7. Zbilansowana dieta dla maksymalnej wydajności: Uczestnicy zdobędą wiedzę na temat komponowania odpowiednio zbilansowanej diety, wspierającej energię, regenerację i koncentrację.

Warsztaty odbywać się będą w formie łączonej zarówno wykładów, interaktywnej dyskusji jak i ćwiczeń fizycznych w trakcie których będziemy mogli zapoznać się z praktycznym sposobem ich implementacji.

W trakcie warsztatów będzie też możliwość odbycia indywidualnych konsultacji z prowadzącymi.

Wszyscy uczestnicy otrzymają podsumowujące warsztaty materiały dydaktyczne.

Lokalizacja i miejsce warsztatów:



Zapraszamy Was do urokliwego, kameralnego miejsca „Bajkowa Zagroda” dogodnie zlokalizowanego dla dojazdu z całej Polski, oddalonego 50km od Warszawy k.Radzymina. Zarówno sam obiekt jak i lokalizacja, otoczenie lasów, wyśmienite jedzenie w pełni wegetariańskie i stworzony przez właścicieli klimat będzie idealnym dopełnieniem dla naszych warsztatów. Dla bliższego zapoznania z obiektem zachęcamy do odwiedzenia strony www.bajkowazagroda.pl



Co obejmuje oferta:

- Warsztaty i pobyt w terminie 17-19.01.2025 r.
- 2 noclegi w pokojach 2-3,4 osobowych w 2 pięknych chatach. Duża chata pokoje z dedykowanymi łazienkami, Mała chata 2 łazienki na 4 pokoje.
- Pełne wyżywienia (ciepłe śniadania, obiady z deserem i kolacje wraz z napojami)
- Całodzienny dostęp do kącika kawowego
- Udział w warsztatach zgodnie z przedstawionym programem
- Materiały podsumowujące oraz nagranie z zestawem ćwiczeń do samodzielnej pracy.

Warsztaty rozpoczynamy w piątek w godzinach wieczornych sesją zapoznawczą, wprowadzeniem oraz kolacją. Kończymy natomiast w niedzielę wspólnym obiadem. Szczegółowy program będzie przesłany do uczestników z wyprzedzeniem.

Za dodatkową opłatą w obiekcie: możliwość skorzystania z sauny oraz masaży (po wcześniejszym zgłoszeniu).

Warunki i koszt uczestnictwa:

- Ilość miejsc ograniczona (max 16 uczestników)
- Wiek 18+ (w przypadku zainteresowania nieco młodszych uczestników prosimy o kontakt indywidualny, wymagana opieka osoby dorosłej)
- Koszt warsztatów wraz z pobytem według oferty: 1.700 PLN
- Zgłoszenie uczestnika prosimy przesać na adres e-meil: info@workingequitation.pl
- Warunkiem rezerwacji miejsca jest wpłata zaliczki w wysokości 500 PLN do dnia 30.11.2024 r. na konto WEP.
Stowarzyszenie Working Equitation Polska
Konto do wpłat PLN : Santander, IBAN 68 1090 1522 0000 0001 4428 9924
W tytule przelewu prosimy wpisać „Warsztaty Jeździec-Mistrz 17-19.01.2025 oraz Imię i Nazwisko uczestnika” Potwierdzenie wpłaty prosimy przesać na adres e-meil.
- Pozostała kwota 1.200 PLN należy wpłacić na konto WEP na 21 dni przed terminem warsztatów tj. do 21.12.2024 r.
- Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania warsztatów w przypadku nie zebrania odpowiedniej grupy uczestników. Minimalna ilość uczestników 13 osób.