



### Nyugtató kedvencek

**Akit valami bánat ért, ösztönösen megnyugtatja, ha kiskutyáját, kiscicáját, egyéb háziállatát simogathatja, becézheti.** A gyerekek lelki fejlődését és empátikus készségét, sőt, rendszeretüket és felelősségtudatukat is kialakítja, fejleszti a házi kedvencsel való foglalkozás.

Sokan viszont nem engedhetik meg maguknak, hogy a lakásban a gyerek háziállatot –különösen nagyobb- tartson, sőt, esetleges állatszőr allergiák is akadályozhatnak. Ilyen esetekben jön jól az ország számos településén megtalálható, igen színvonalas lovasklubok, egyesületek valamelyike, például. Ha gyermeke szereti a lovakat, bátran próbálják ki kínálatukat, egy kellemes és igazán emlékezetes családi wellness program keretében!

**Miért van jó hatással az emberre a lovaglás? Milyen lovardát válasszon? Ha valaha is gondolt arra, hogy felmeréskedjen ennek a nagy állatnak a hátára, a következőkre jó ügyelnie:**

- Aki egyszer már ült lovon, az valószínűleg egy életre megszereti ezeket a kedves, erős, megbízható állatokat, melyeknek az emberrel való kapcsolata, a kutyához hasonlóan az őskorig nyúlik vissza.
- A szabadban, friss levegőn végzett lovaglás során javul a lendületesség, az erőnlét.
- Izmainkat, testünket átmozgatja és erősíti, valamint tartásjavító hatása jelentős, hiszen púposan, rossz tartással nem tudja majd megtartani magát a nyeregben.
- Az állatokkal végzett munka során nő, mert fontossá válik igazán, a felelősségérzet, a koncentráció, az önbizalom.
- Főleg gyerekek esetében igaz, hogy ez által sokszor nyitottabbak lesznek a külvilágra, könnyebben szocializálódnak, és közlékenyebbé válnak.
- Ezeket, a pozitív hatásokat használják ki a terápiás lovagoltatás során is.

**A wellness világában többek között a lovaglásnak is jelentős, jótékony hatása van testünkre-lelkünkre. Az állattal való barátkozás (ez egyébként szinte minden állatra vonatkozik) pozitív pszichés hatást fejt ki.**



Lovarda választáskor érdemes megfigyelni, hogy hogyan foglalkoznak az állatokkal. Ezt értem az istállófiútól kezdve az oktatóig, hiszen a jó körülmények közt nevelt, kiabálástól, agressziótól megkímélt lovak általában megbízhatóbbak, nyugodtabbak, s ez különösen a kezdő, ideges emberek miatt fontos, a zilált idegrendszerű állat finoman és pontosan érzékeli az ideges ember energiáját és az hatással van rá, ami nem szerencsés, még balesetveszélyes is lehet.

Alap, ha érkezéskor szeretnék felmérni lovas tudását, és csak ez után döntenek, hogy engedik-e szabadon lovagolni vagy inkább futószáron oktatják. Fogadjuk el ilyenkor az oktató döntését, bármennyire is szeretnénk karámban, szabadon lovagolni, felelőtlenség lenne gyakorlat nélkül ilyesmibe belevágni.

### **A lovak természetéről:**

„menekülő állatok”, ezért amíg a lovardában van, mindenképpen kerülje a hangoskodást, hirtelen mozdulatokat, hiszen a ló első gondolata az lesz, hogy minél messzebbre kerüljön az ijesztgetőtől, ezzel esetleg balesetet előidézve. Amennyiben gyermekkel megy, ne engedje egyedül oda az állathoz, nehogy kölcsönösen megijesszék egymást!

Amennyiben nyaralását szeretné kiegészíteni lovaglás programmal, sok wellness szálloda közelében remek lehetőség van már rá.

**Kellemes időtöltést kívánunk!**