**Ratsastuskoulu Ryökäleen Leirikesä 2017**

Minileiri 16.- 17.6. Alehintaan 50€. (Varausmaksu 15€.).

Leirille voit saapua klo. 9-12, varsinainen leiriohjelma alkaa klo. 12.

Lauantaina leiri loppuu n. Klo. 16-18.

Leirillä vietetään päivä heppojen seurassa. Ratsastetaan 3x 45 min. Sekä vietetään aikaa ystävien seurassa. Leirillä voit yöpyä, joko tallilla, tai kotona. Majoitus on maksuton.

Leirille voit osallistua ilman tasovaatimusta. Ratsastamme tasoryhmissä.

Minileiri on hyvää harjoitusta kesän pidemmälle leirille.

**Valmennusleiri  6.-9.6 2017. Hinta390€. ( Varausmaksu 50€.).**

* Tavoitteellisille ratsastajille, joiden toive on saada leiristä mahdollisimman paljon irti, kilpailemista ajatellen.
* Leirin tavoitteet räätälöidään leiriläisten tavoitteisiin sopiviksi.
* **Leirille otetaan 6 ratsastajaa** ja kaikki ratsastustunnit pidetään valmennustyyppisinä, unohtamatta hevosten palautumista ja huoltamista. Leirillä ratsastetaan tavoitteellisesti este- ja kouluratsastuksessa, silmälläpitäen tavoitteellista valmentautumista kohti kesän 2017 kisoja.
* Sopii ratsastajille, jotka ovat jo mahdollisesti kilpailleet hieman. Ko heB/re 70-80cm.
* Ratsastusta yhteensä 8h. Pienryhmissä max. 3 ratsastajaa.
* Mahdollista osallistua myös omalla hevosella.
* Leirit päättyvät Kimmon tallilla järjestettäviin estekisoihin. Luokat 80-110cm.

**Toiveleiri**

**11.-13.7. 2017. Leiri alkaa 11.7. Klo. 10.00 ja päättyy 13.7. Klo. 18.00.**

**Hinta 250€ (Varausmaksu 50€.).**

* Leirin sisältö koostetaan toiveiden mukaan: vikellystä, uittamista, esteratsastusta, leikkitunteja, maastoilua, valmennustyyppisiä tunteja…
* Sopii vähintään perustaidot omaaville ratsastajille.
* **Leirille otetaan 6 ratsastajaa**. Ratsastusta yhteensä 9h.
* Ratsastus pienryhmissä max. 4 ratsastajaa

**Istuntakurssi 4.-5.8. Max. 6 ratsukkoa. Hinta 150€. (Varausmaksu 35€.).**

Istuntakurssilla perehdymme oman istunnan suoristamiseen ja vahvistamiseen, sekä etsimme keinoja parempaan suorittamiseen mentaalipuolella.

Käymme läpi **Mindfulnessin** perusperiaatteita, oman ratsastuksen parantamiseen.

Ratsastamme 4 h. ja teoriaa 4 h. Suurin osa teoriasta **Mindfulness** ja ratsastus.

Istuntakurssi on suunnattu juuri sinulle, joka koet, että haluat oppia rentoutumaan suorituksessa ja nauttimaan enemmän ratsastuksesta. Mindfulness on oiva väline myös pelonhallintaan, kisajännitykseen tai stressin hallintaan.

Tämän kurssin sisällön voit varata myös oman porukan kesken teille sopivaan aikaan. Kurssi voidaan toteuttaa myös kolmella osallistujalla.

**Hinta 150€. (Varausmaksu 50€.).**

**Naistenleiri: 21.-22.7.2017. Alk. 21.7. Klo. 12.00. Päättyy 22.7.2017. Klo. 16.00.**

 **Hinta 150€. (Varausmaksu 50€. ).**

Naisten vuotuinen kokoontuminen, ihanien ystävien kesken. 2017 hemmotteluosuuteen lisäämme ihania Mindfulness-harjoituksia, joihin voit halutessasi osallistua. Hiljaisuuden retriitistä tuskin voimme puhua, mutta voimaannuttavasta vuorokaudesta kyllä.

**Leirin varaukset p. 045-6339388, Hanna Henriksson tekstiviestillä.**

Leiriä varatessasi ilmoita osallistujan nimi sekä mille leirille tulossa. Huom! Alle 18-vuotiaan leirien varaukset vain vanhempien kautta. Saat paluuviestinä maksuohjeet leirille.

**Leirin kokonaishintaan sisältyvä varausmaksu 50 €. Maksetaan**

**tallin tilille, jonka maksettuasi olet varannut oman leiripaikkasi. Leiripaikat jaetaan maksusuoritusten tilillä näkymisjärjestyksessä, eli NOPEAT SYÖVÄT HITAAT ☺.**

**Peruutuksen sattuessa varausmaksua ei palauteta.**

**Huom!! ilmoitathan varausviestissä, missä muodossa haluat leirilaskun tulevan. Vaihtoehtoina tekstiviesti, sähköposti tai perinteinen posti. Ilmoita myös tarvittaessa osoitetiedot sähköposti- ja paperilaskua varten.**

**HUOM!!! MAHDOLLISISTA RUOKA-AINEALLERGIOISTA ILMOITETTAVA HYVISSÄ AJOIN ENNEN LEIRIN ALKUA. MIELELLÄÄN VIIMEISTÄÄN VIIKKO ENNEN LEIRIN ALKUA, JOTTA VOIMME SUUNNITELLA RUOKAILUT TASAPAINOISESTI.**

**Yleisiä ohjeita leiriläisille: Ota mukaan liinavaatteet/makuupussi. Leiriläiset peseytyvät joka päivä ulkosaunassa, ei suihkua. Yli kolme vuorokautta kestävillä leireillä, lämmitämme myös paljun, säiden niin salliessa, joten uikkarit mukaan.**

**Leirille voi ottaa mukaan pikkupurtavaa.**