

# Sesión de Equine Therapy

## BIENESTAR Y CONEXIÓN EN LA NATURALEZA • EQUITACIÓN CON LUCY

*Una experiencia terapéutica y de reconexión diseñada para brindar bienestar emocional y corporal a través del vínculo con el caballo. Llevada a cabo en el entorno natural y boscoso de Valle de Bravo, esta sesión prioriza la armonía, la presencia plena y el desarrollo personal.*

---

### El Itinerario de la Experiencia

#### 1. Encuentro Inicial y Presencia

Comenzamos con una aproximación consciente al caballo pie a tierra. Aprendemos a leer su lenguaje corporal y a sintonizar nuestra respiración para establecer un vínculo de confianza mutua.

#### 2. Cuidado Consciente

Espacio dedicado al cepillado y contacto directo con el caballo. Este proceso estimula la propiocepción, reduce los niveles de ansiedad y fomenta la atención plena en el momento presente.

#### 3. Monta Pasiva y Conexión

Monta sin exigencia técnica, enfocada en percibir el movimiento tridimensional del caballo. El paso del caballo transmite impulsos rítmicos que favorecen la relajación muscular y la calma mental.

#### 4. Caminata Guiada por el Bosque

Realizamos un recorrido terapéutico inmersos en los senderos forestales de Valle de Bravo, potenciando los beneficios del entorno natural combinados con la presencia reguladora del caballo.

#### 5. Cierre y Agradecimiento

Regreso al área de descanso para despedirnos del caballo, compartiendo una breve reflexión sobre las sensaciones corporales y emocionales experimentadas durante la sesión.

## Información Práctica

| Aspecto                       | Recomendación y Detalle                                                                                                        |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Beneficios principales</b> | Reducción del estrés, estimulación sensoriomotora, fortalecimiento de la autoestima y desarrollo de la inteligencia emocional. |
| <b>Entorno y Locación</b>     | Rutas seleccionadas y espacios naturales en Valle de Bravo, ofreciendo un ambiente completamente seguro y privado.             |
| <b>Recomendaciones</b>        | Ropa cómoda y abrigadora adecuada para el clima del bosque, calzado cerrado y apertura para conectar con la experiencia.       |

### Nota de Confianza

Nuestras sesiones están diseñadas bajo los más altos estándares de profesionalismo, garantizando un entorno seguro, armónico y perfectamente integrado a la naturaleza de Valle de Bravo.