

EQUESTRIAN HÄLSA • GLÄDJE YOGA



KARIBIEN 3 - 9 MARS 2019

Näst intill alla förbättringar vi ser hos ryttare är relaterade till förbättrad kroppskontroll & minskning av frustration samt spänningar. För att hjälpa ryttare världen över erbjuder vi retreats med suverän kvalitet som baserar sig på bästa tillgängliga vetenskap. Dagarna börjar med Yoga och fortsätter sedan med föreläsningar om hälsa, både hästars och människors, vi diskuterar även träning av häst/ryttare. Genom meditation kommer du koncentrera dig på att framhäva det positiva inom dig, ofta tänker vi för mycket på våra negativa sidor. När vi koncentrerar oss på problem attraherar vi ofta mer problem och negativa tankar, därför jobbar vi med det positiva inom oss och det i sin tur attraherar mer positiv energi och bättre personlig utveckling som varar. Vi älskar att jobba på det här sättet pga att det helt enkelt fungerar!

Långvariga resultat kommer från positiv association & deltagare hos Requillife Retreats njuter av ridturer på stranden, snorkling i turkisblått vatten, karibisk flair och mycket mer. En sak är säker, du kommer tillbaka som en ny människa, redo att ta nya tag och rida din häst med en lugn positiv inställning.

Vi ser fram emot att du följer med oss till denna karibiska paradys ö.



För bokningar och mer info:
WWW.REQUILIFE.COM
info@requilife.com

