

Casal d'estiu

Al Casal d'estiu tindràs l'oportunitat de crear records inoblidables, fer nous amics, aprendre habilitats emocionants i viure aventures que et faran créixer i ser més independent! No et perdis l'oportunitat de viure una experiència única que et marcarà per sempre.

**T'esperem al Casal d'estiu per gaudir junts de moments
inoblidables!**

Mes informació i reserves:



658 380 986



Cejessica.o@gmail.com



[centreequestrejess](https://www.instagram.com/centreequestrejess)



www.centreequestrejessicarihuela.es



La nostra Fórmula

Amb el casal d'estiu de Jessica Orihuela, els nens i nenes aprenen sobre els animals, la natura i els valors sicosocials com el respecte, la responsabilitat, l'empatia i l'assertivitat, tot això en un entorn privilegiat al peu de les falques del Montseny, realitzant activitats a l'aire lliure.

A més es complementa amb activitats com la realització de manualitats per estimular la seva creativitat, treballar les habilitats psicomotrius bàsiques dels nens i nenes, classes teòriques de la morfologia Equina, alimentació, preparació dels cavalls, normes de la pista (introducció per al que ho desitgi per obtenir els diplomes de galops)

Els principals Objectius són: Viure la natura i els animals, gaudir de manera lúdica de l'esport de la equitacio i d'aire lliure, relacionar-se amb nens i nenes de la seva edat.



Horaris orientatius

Al matí, es fa una acollida de 8:00 a 9:00 (per als nens i nenes més matiners), a les 9h els nens i nenes (sempre amb supervisió d'un monitor) comencen a treure els cavalls i a preparar-los per muntar, a les 10h esmorzar (**recordar que s'han de portar l'esmorzar**) , un cop esmorzats realitzen les diferents activitats per petits grups cadascú amb un monitor (muntar, donar corda, manualitats, volteig, pony-games, etc).

Per als que es quedin a la tarda, després de dinar tindran una estona tranquil·la de dinàmiques de grup (diferents jocs propis de la seva edat) juntament amb els monitors, després seguiran fent diferents activitats equestres fins a les 17:30 que vinguin a recollir-los.

Els dijous, aquest dia les activitats canvien, després d'esmorzar es traslladaran tots junts a la piscina municipal, per refrescar-se i mitigar les calors pròpies de l'estiu (**recordar que aquest dia han de portar roba de bany i tovallola**) , i juntament amb els monitors passaran tot el matí allà, fins a l'hora de recollida que es tornaran a



traslladar a l'hípica, **els que decideixin realitzar l'activitat d'Acampada** (quedar-se a dormir en tenda de campanya) a la tarda realitzaran diferents activitats equestres i jocs, i després de sopar, es realitzaran gimcames fins a l'hora de dormir, al matí següent (Divendres) se'ls oferirà un succulent esmorzar per reposar forces de la nit anterior. (**els divendres les Activitats cessen a la 13:30**).

Inscripció

Durada del Casal

- 5 Setmanes finals de juny a principis de Agost.

No es obligatori fer totes les setmanes ni fer-les seguides, pero es recomana fer-ne almenys 2 setmanes consecutives perquè de aquesta manera s'afavoreix la integració al grup i la consolidació de coneixements.



Descomptes

S'aplicaran descomptes per dos o més germans i/o per mes Complet (Consultar en secretària)

Servei d'acollida.

- De 8:00 a 9:00h : **Gratuït**

Procés d'inscripció:

- Trucar al Centre: (658 380 986) o bé adreçar-se personalment al Centre Equestre Jessica Orihuela.
- Contactar per mail a cejessica.o@gmail.com



Fer el pagament amb una setmana d' antelació com a mínim

Que Cal Portar?

- Esmorzar (*Encara que el vostre fill hagui esmorzat a casa, fet que considerem necessari, aconsellem portar una peça de fruita, galetes o un petit entrepà*)
- Cantimplora de plastic o alumini (que no es trenqui) amb aigua.
- Una gorra (per totes les estones al Sol que pasarem fora)
- Protector solar posat
- Repel·lent de Mosquit
- Calçat còmode
- Per la activitat de muntar es recomana pantaló llarg i calçat tancat.
- Roba de recanvi.
- Per la activitat de piscina roba de bany, sandàlies d'aigua i tovallola.
- Per la activitat de acampada cal portar sac de dormir i/o esterilla.



No es recomana que els nens o nenes portin joguines de casa (ja que no són bons vehicles per relacionar-se entre ells ni per a la realització d'activitats)

Tampoc es recomana que portin diners perquè no ho necessiten.

Per què portar els meus fills a aquest casal?

L'equitació és una activitat que brinda una àmplia gamma de beneficis tant físics com mentals. Entre els beneficis més destacats es troben:

1. **Millora la condició física:** L'equitació és un esport que requereix força, flexibilitat i equilibri, per la qual cosa ajuda a tonificar els músculs i millorar la resistència física.

2. **Enforteix el vincle emocional:** Muntar a cavall fomenta la confiança, la paciència i la comunicació amb l'animal, cosa que enforteix la relació emocional entre el genet i el cavall.

3. **Desenvolupa habilitats de coordinació:** L'equitació requereix coordinar moviments precisos entre el genet i el cavall, la qual cosa ajuda a millorar la coordinació, l'equilibri i la destresa.

4. **Redueix l'estrès:** Estar a l'aire lliure, envoltat de natura i en contacte amb els animals ajuda a reduir els nivells d'estrès i promou la relaxació i la tranquil·litat mental.

5. **Millora la concentració i la disciplina:** Muntar a cavall implica seguir instruccions precises, mantenir la concentració en la tasca i desenvolupar la disciplina per treballar en equip amb el cavall.



6. **Fomenta la superació personal:** L'equitació brinda l'oportunitat de superar desafiaments, enfrontar pors i assolir metes, cosa que contribueix al creixement personal i al desenvolupament de l'autoconfiança.

7. **Aprenentatge del treball en equip:** Muntar a cavall ensenya a treballar en equip, ja que el genet / amazona i el cavall creen un binomi, això els permet gràcies a aquest vincle tan especial optimitzar els seus recursos.

En resum, l'equitació és una activitat beneficiosa que no només millora la condició física, sinó que també promou el benestar emocional, la concentració, la disciplina i la superació personal.

A més en aquest Casal estem molt compromesos amb l'Alimentació equilibrada i una vida saludable per la qual cosa el nostre menú (per als que decideixin quedar-se a menjar) està confeccionat meticulosament per professionals, si a això li sumem que es tracta d'una activitat a l'aire lliure, en un entorn com les fal·des del Montseny respirant aire pur, lluny de la contaminació i del bullici de les grans ciutats, qui pot dir que no?

Anímat a provar-ho i descobreix tots els beneficis que pot aportar-te!

Equip de Centre Equestre Jessica Orihuela



Jessica Orihuela Alcaide.

Ella és l'ànima i directora del centre, amb una experiència a la seva esquena de més de 20 anys en la gestió de centres hípics, amb titulació en pedagogia , especialitzada en Doma Clàssica i entrenadora de diverses disciplina d'Equitació esportiva i d'Alta Competició, treballan en diferents Hípiques com Professora, amb una sensibilitat especial cap als nens i nenes, a més de tenir

àmplia experiència amb persones neurodivergents i necessitats especials. La seva passió i motivació pel món del cavall (i tot el que l'envolta), la va fer crear aquest Club fa cinc anys.

Els Monitors d' aquest equip són Joves responsables i dinàmics amb un alt nivell de compromís i amb experiència demostrada en el tracte d' infants, la qual cosa els qualifica notablement per a la funció de monitors .