

# HorseUp Online

## CHE COS'E' L'ONLINE COACHING NETWORK?

HorseUp Online nasce da un'esperienza fatta da alcuni Tecnici e Professionisti del mondo equestre durante il lockdown che ha permesso di sperimentare la tecnologia digitale come strumento a supporto delle attività di preparazione di cavallo e cavaliere attraverso l'innovativo approccio del Coaching



## I COACH DI HORSEUP

I Coach di HorseUP online sono tecnici di comprovata esperienza nella preparazione e nell'addestramento dei cavalli giovani, nella crescita dei giovani cavalieri e nella preparazione a 360 gradi di cavallo e cavaliere con l'obiettivo di creare un binomio che possa crescere con progressione nel proprio percorso sportivo e non, avvicinando così chiunque ad un approccio innovativo e consapevole

# Perchè il benessere in HorseUP

## LA CRESCITA CONSAPEVOLE

Il percorso di benessere nasce dall'esigenza oggi più che mai sentita di far crescere i ragazzi come atleti attraverso la comprensione di quanto sia importante prendersi cura di sé stessi e del proprio benessere.

Il tutto racchiuso in un percorso che deve necessariamente coinvolgere anche i genitori e gli istruttori/tecnici al fine di ottenere performances sempre più eccellenti in un perfetto lavoro in team

# Perchè il tuo benessere

## L'EQUITAZIONE CONSAPEVOLE

Questo percorso è per chiunque viva questa passione ed il rapporto con il proprio cavallo in un'ottica di crescita e non solo di sport. Confondere il risultato con la performance può essere determinante ed è fondamentale comprendere come l'obiettivo si raggiunge solo se la strada percorsa è stata realmente compresa e vissuta con consapevolezza, passando per una conoscenza di se stessi, delle proprie risorse e delle potenzialità del rapporto con il proprio cavallo

# Cosa fare

Sii curioso, sii curiosa,  
la curiosità è la più grande leva  
che ci muove verso la nostra  
crescita ed il motore del  
cambiamento che ti permetterà  
di raggiungere obiettivi sempre  
più sfidanti



Il percorso di benessere del cavaliere nasce dall'idea e dalla volontà di creare una nuova cultura relativa all'importanza del benessere di cavallo e cavaliere a 360 gradi, passando attraverso percorsi di Health e Mental Coaching, supporto nutrizionale ed integrazione nutraceutica mirati e preparazione atletica



Vuoi conoscere di più?  
Vuoi scoprire come questo percorso puo' aiutarti ad ottenere performances eccezionali?

horseup.coachingonline@gmail.com  
www.percorsodibenesseredelcavaliere.it  
+39 340 9008730



Il percorso di benessere del cavaliere