



www.kathrinknupp.ch

TPC Kathrin Knupp

Workshop assistito dal cavallo

Ciao, ciao paura: riconoscere e gestirla

17 maggio 2025

ore 9:00 – 16:00

CHF 190.-

*Presso scuderia a 6515 Gudo
Non si cavalca.*

*Iscrizione fino al 30.4.2025 a
tpc.kathrin.knupp@gmail.com*

PS: Non si trattano fobie;
in caso di dubbi consultate
prima il proprio medico.

Obiettivi:

- Interagite col cavallo da terra per aumentare la consapevolezza sul proprio stato d'animo e riconoscete la paura come segnale di autogestione.
- Sapete distinguere le forme della paura e comprendete il meccanismo umano nello stato di paura.
- Consolidate la teoria con esercizi pratici sperimentando tecniche per gestire la paura.

