



## EQUI-LIBERI

Gli adolescenti hanno sofferto intensamente il lockdown. In questo momento così particolare della costruzione del sé hanno visto i loro ritmi, i loro spazi e le loro relazioni scombussolati. All'improvviso chiusi in casa a fare i conti con loro stessi, confrontati alla necessità di inventarsi un nuovo equilibrio, di reinventare i rapporti sociali, e mantenere la concezione dello spazio e del tempo molti di loro sono rimasti disorientati.

**Effetto palla** aiuta i cavalli di nessuno, quei cavalli troppo malmessi per trovare un'utilità nel sistema attuale. Quei cavalli, nel contesto odierno, possono vedere il loro valore riscoperto in quanto guide verso

1. il re-apprendimento propriocettivo
2. La riacquisizione dell'autostima e quindi dell'attenzione verso se stessi e verso gli altri
3. La scoperta di un nuovo equilibrio.
4. La relazione al cavallo è inoltre fondamentale per ristabilire il contatto tra esseri viventi liberi in totale sicurezza.

L'attività "equi-liberi" prevede incontri individuali dove gli operatori porteranno gli utenti allo sviluppo degli obiettivi sopramenzionati accompagnandoli verso un graduale ritorno alla normalità sociale e spazio-temporale grazie alla mediazione del maestro-cavallo.

Quest'attività inoltre permette di instaurare una relazione etica al cavallo, propedeutica alla futura pratica di un'equitazione etica, rispettosa dei cavalli e delle persone e può perciò essere svolta nell'ambito dell'ASD che ha sede nella mia scuderia.

**Operatori:** Lucie, istruttore fise di 2° livello e sofrologa per cavalieri e Silvia, operatrice olistica che lavora tra le varie cose lavora sulla postura dei cavalieri e la relazione al cavallo ed è pure una massaggiatrice di cavalli sportivi e non.

**A chi è rivolto:** 8 adolescenti (normodotati), dagli 11/12 anni in su, che hanno particolarmente sofferto il lockdown, che si possono individuare tramite l'assessore alle politiche sociali del comune di Oristano e l'Assistente Sociale.

**Frequenza degli incontri:** una volta a settimana, le prime due volte sono incontri individuali (con le due operatrici presenti) poi due utenti alla volta poiché si lavorerà anche col confronto), idealmente per un mese. Gli incontri si svolgeranno su un pomeriggio della settimana (contare 1 ora-1ora e mezza ad utente) per un mese.

**Dove:** in maneggio a Santa giusta in località Saltu Ammenteddu

**Con quali cavalli:** per alcune attività Elimedda, per altre altri cavalli anziani presenti in maneggio