

EQUINOTERAPIA



EL CENTRO ECUESTRE ALAMEDA DEL PARDO

Nuestro club, está considerado como uno de los mejores de Madrid a nivel privado, ya que cuenta con cuidadas instalaciones, un cuadro de expertos profesores, y un grato ambiente familiar para disfrutar de todo tipo de prácticas hípicas.

Durante los últimos 30 años, el CEAP ha realizado una labor de enseñanza a todo tipo de alumnos y de todas las edades, formando a multitud de jinetes y amazonas territoriales y nacionales.

El CEAP cuenta con un enclave perfecto, a tan sólo 10 minutos de Plaza de Castilla junto al monte de El Pardo.

INSTALACIONES

El CEAP cuenta con más de 100 caballos, dispone de 4 pistas exteriores, dos de salto y una de doma, una pista de poneys y un picadero cubierto, todas ellas dotadas del moderno sistema **Klaus Dammann**.

La naturaleza de las 4 pistas garantiza la práctica de la equitación cualquier día del año y cualquiera que sea la meteorología con ausencia de polvo y sin necesidad de riego.



BENEFICIOS DE LA EQUINOTERAPIA

BENEFICIOS FÍSICOS

❖ **MEJORA EL TONO MUSCULAR:** Además de ser un pasatiempo agradable, la equitación es una disciplina deportiva que puede proveer de importantes beneficios físicos y psicológicos para quienes la practican. El montar a caballo demanda un trabajo muscular muy importante a nivel de espalda, y abdominales.

De igual manera, al momento de realizar el trote, se refuerzan los músculos de las piernas (especialmente muslos y pantorrillas) y de los glúteos.

❖ **ESTIMULA EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN:** Esta disciplina comprende una serie de movimientos acrobáticos que estimularán el sentido del equilibrio, así como la coordinación matriz y el desarrollo de ciertas capacidades respiratorias.

❖ **REGULA EL TONO MUSCULAR Y AUMENTA LA FUERZA:** La equitación favorece la disociación de cintura pélvica y escapular, necesaria para la marcha, mejora el funcionamiento cardiovascular y respiratorio.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- ❖ **MEJORA DE LA AUTOESTIMA:** La equitación desarrolla una complicidad entre niño y caballo, que aumenta la autoestima, la confianza en uno mismo y el autocontrol.
- ❖ **REFUERZA LA RESPONSABILIDAD:** Cuidar de un animal tan grande y con tantas necesidades requiere mucho esfuerzo y mucha disciplina.
- ❖ **MEJORA EL FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL:** La hipoterapia ofrece beneficios físicos y al sistema nervioso y puede orientarse a una función determinada o a un grupo de funciones que requieren ser estimuladas en conjunto, logrando avances específicos de acuerdo a los requerimientos que el médico considera que son prioritarios para el paciente.
- ❖ **DESARROLLA LA CONSTANCIA Y LA VOLUNTAD.**
- ❖ **MEJORA LA CAPACIDAD DE ATENCIÓN Y LA MEMORIA.** la capacidad de atención, trabaja la memoria, aumenta la capacidad de adaptación, desarrolla el comportamiento cooperativo y la responsabilidad.
- ❖ **PROMUEVE EL COMPAÑERISMO, LAS RELACIONES SOCIALES Y LA AMISTAD:** fomenta la interacción con personas ajenas e impulsa las relaciones de amistad con los compañeros en las clases.

¿A quien va dirigida esta actividad?

La Equinoterapia está recomendada para personas con discapacidad psíquica, física o sensorial, personas con trastornos psicológicos, del lenguaje o del aprendizaje y personas con problemas de autoestima o inadaptación social.

Más concretamente, estas terapias van dirigidas a niños y adultos que padezcan una o varias de las siguientes patologías:

- Parálisis cerebral
- Ataxias
- Lesiones medulares
- Lesiones cerebrales
- Espina bífida
- Parkinson
- Distrofia muscular
- Síndrome de Rett
- Fibromialgia
- Síndrome de Down
- Autismo
- Fibrosis quística
- Trastorno del desarrollo
- Trastornos emocionales
- Esclerosis múltiple
- Politraumatismos
- Retraso psicomotor
- Discapacidad auditiva, visual y sensorial
- Problemas conductuales y de adaptación social
- Dificultades escolares: aprendizaje, hiperactividad, fracaso escolar y desmotivación.
- Alteraciones alimentarias: anorexia y bulimia

DETALLE Y COSTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad de equinoterapia se puede llevar a cabo de forma individualizada o en grupos reducidos de máximo 3 personas, en función de la patología del paciente.

Clase individual 30 min: 45€

Clase individual 45 min: 55€

Clase en grupo 45 min: 40€



INFORMACIÓN Y RESERVAS

Directora del programa: Laura del Corral
Contacto: 616 811 834/ 670 921 686

info@alamedadelpardo.com

www.alamedadelpardo.com

