



# Informaciones & Ayuda

BOLETIN NOVIEMBRE, 2020



## Beneficios físicos y psicológicos de pasear en caballo

Para muchos es solo un momento de diversión que se realiza en vacaciones. Para otros la equinoterapia es parte fundamental del proceso de rehabilitación para personas discapacitadas física o psíquicamente.

El secreto es la interacción con el animal, pasear sobre estos animales tiene grandes beneficios para el cuerpo y la mente de quienes lo practican.



### Beneficios Físicos:

- Mejora el equilibrio vertical y horizontal.
- Favorece el control de la postura y ayuda a corregirla.
- Regula el tono muscular.
- Favorece la circulación sanguínea, por la temperatura del caballo.
- Disminuye la espasticidad (músculos contraídos).
- Favorece la coordinación motriz fina y gruesa, los reflejos y la planificación motora.



### Beneficios Psicológicos:

- Favorece la confianza, el autocontrol emocional y mejora la autoestima.
- Mejora la concentración, la capacidad de atención y la memoria.
- El control del animal nos enseña respeto y responsabilidad.
- Favorece la ubicación en el espacio y en el tiempo.

El caballo es un elemento igualador lo que favorece a una liberación de las limitaciones, esto lo convierte en una actividad ideal para todos.



### Beneficios de comer 2 almendras al día

Detiene las arrugas

Mejora la memoria

Previene enfermedades cardíacas

Controla el colesterol

Mejora tu cabello

y reduce tu peso

