

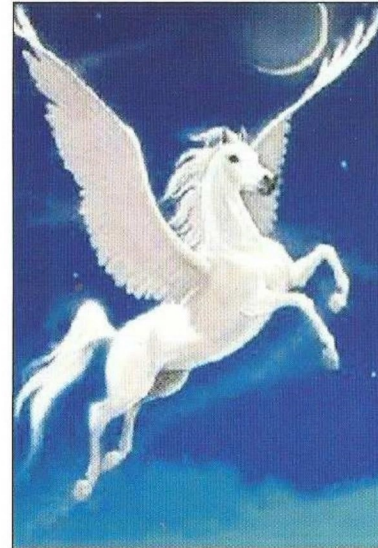
# Dott.ssa Cristina Pradal

*Psicologa Clinica – Psicoterapeuta*

Iscritta all'Ordine degli Psicologi della Lombardia (n. 03/11527)

## CONTATTI:

Cell 3405316710  
info@crisinapradal.it - www.crisinapradal.it  
*Riceve su appuntamento in studio o a domicilio*



*Pegaso: a cavallo...  
per spiccare il volo*

Un progetto di promozione del benessere psico-fisico

Pegaso appartiene alla mitologia greca  
ed è il più famoso dei cavalli alati.  
Nato libero e selvaggio,  
venne poi utilizzato dagli Dei dell'Olimpo  
perché li aiutasse nelle loro imprese.  
Terminato il proprio compito,  
Pegaso riprese il volo  
verso la parte più alta del cielo,  
trasformandosi in una nube di stelle  
che diede poi origine ad una nota costellazione.

L'idea di tale progetto nasce dall'esperienza diretta con il mondo dei cavalli, dalla passione verso questo animale e dalla credenza nelle sue doti quasi "magiche".

Sono note a tutti la vitalità e la forza dei cavalli, ma non la sensibilità e la dolcezza che li caratterizzano.

Non si intende proporre lezioni di equitazione, ma la sperimentazione di una nuova e speciale relazione sia con il cavallo sia con il personale coinvolto. Si ritiene che gli apprendimenti e le abilità acquisite in maneggio possano essere estesi ai vari contesti della quotidianità e non solo, così come la nube di stelle di Pegaso originò un'intera costellazione.

#### FIGURE COINVOLTE:

- Dott.ssa Cristina Pradal – Psicologa, Psicoterapeuta
- Un Assistente
- Un Cavallo

#### DESTINATARI:

Il percorso è rivolto a bambini e adolescenti, ai loro genitori e alla rete di professionisti cui fanno riferimento.

#### OBIETTIVI:

- Favorire la *crescita personale* attraverso esperienze pratiche
- *Promuovere* il benessere attraverso la *sperimentazione* di un diverso equilibrio psico-fisico
- *Stimolare e potenziare* le risorse e le abilità personali emotive, relazionali e cognitive
- *Prevenire* situazioni di disagio o *intervenire* in presenza di esso

#### COME:

*Per i bambini e gli adolescenti:* avvicinamento al cavallo e conoscenza delle relative caratteristiche psico-fisiche; pulizia del cavallo e dei suoi spazi; imparare a sellare il cavallo; manutenzione e cura dell'attrezzatura; salire a cavallo ed eseguire esercizi in base alle proprie possibilità. Ciò avviene alla presenza di professionisti competenti, Psicologa e Assistente, i quali affiancano il minore durante l'attività.

Dopo un iniziale colloquio di consulenza con la Psicologa, i successivi incontri in maneggio verranno svolti individualmente o in piccoli gruppi in base alle esigenze.

*Per i genitori e i professionisti di riferimento:* colloqui di sostegno psicologico.