



LA FORTEZZA DELLE IDEE

IL CASTELLO DI DARANY - PROGETTO SICUREZZA a CAVALLO





LA FORTEZZA DELLE IDEE

“L'ARTE DEL BAMBU”

“Come un bambù cavo, lascia che il tuo corpo riposi a suo agio”. (Osho)

Il **Castello di Darany** ha creato una dimora dove, all'interno delle sue mura, gli ospiti si sentono protetti e rigenerati dalla stanchezza dei problemi quotidiani e dai ritmi invasivi della vita urbana. Una baita di montagna avvolta da un incantesimo che le permette di trasformarsi viaggiando nello spazio e nel tempo. Un luogo dove riscoprire il piacere del dialogo, la dolcezza di alcuni riti come condividere la tavola o accendere le candele all'imbrunire. Imparare ad ascoltare parole, musica e i suoni della natura.

Il **Castello di Darany** è anche una fortezza dove regna l'antico vincolo della sacra parola, un agora perfetta per degli incontri d'affari o per sigillare promesse. All'interno del **Castello di Darany** si potrà convalidare e depositare uno scritto che avrà valore legale. Ultima magia di questo luogo incantato il **Castello di Darany**, diventa anche rifugio didattico, un luogo dove affinare le proprie tecniche e interiorizzare i propri stili. Assistere ad esperienze inedite ed essere pionieri di percorsi mai sperimentati prima. Un gruppo ristrettissimo di persone potranno imparare l'arte di alcune discipline, vivendo a stretto contatto con il loro maestro inseriti in un contesto di meditazione e raccoglimento, di rispetto e disciplina ma allo stesso tempo mettere direttamente in pratica ciò che gli viene insegnato attraverso un'esperienza vissuta nel tempo reale senza i filtri dell'intossicazione virtuale.

Il team del **Castello di Darany**, costituito da Darany Melzi, da due istruttori di equitazione d'eccellenza, come Andrea Olmi e Francesco Vedani, Gianluca Pantano cintura nera sesto grado di Tai Chi Chuan e Shaolin Chuan, Dott. Vito Traversa Nutrizionista ad indirizzo Fisiopatologico, Chinesiologo, terapeuta della Riabilitazione Fisica e Strumentale, lanciano il primo progetto sul tema della sicurezza nell'equitazione e negli sport ad alto rischio.

L'iniziativa del Progetto Sicurezza a Cavallo collaborerà anche con Erik Perron, istruttore e tecnico di campagna 2 livello e responsabile della gestione dei cavalli in Valle D'Aosta e Andrea Bonalumi responsabile della comunicazione.

Il progetto è sostenuto dal **Castello di Darany**, dalla **GP Events & Luxury Services** e dal partner **Casa Figaro**, per sensibilizzare la legge della sicurezza. La sicurezza deve essere di primaria importanza sin dai primi istanti in cui ci si avvicina a uno sport a tutti i livelli, per limitare il più possibile il fattore pericolo attraverso non solo l'ambito di una preparazione fisicoatletica ma anche attraverso una corretta e mirata alimentazione per rendere il corpo più agile e reattivo garantendo dei risultati ottimali a un allenamento mirato alla prevenzione del pericolo. La sicurezza non deve essere vissuta come un limite al divertimento ma deve essere una consapevolezza e una prevenzione.



Il Castello di Darany
Frazione Gratillon 7- Saint Nicolas (Ao)

GP Events & Luxury Services SA - via Giacometti, 1 | cp-6900 Lugano (Svizzera) - P.iva: CHE-383142596
www.ilcastellodidarany.com



L'ARTE DEL FELINO

"Ho vissuto con diversi maestri Zen. Erano tutti dei gatti" (Eckhart Tolle)

Con il termine sicurezza si indicano mezzi e comportamenti atti a limitare o prevenire eventi spiacevoli o potenzialmente dannosi. La distinzione tra prevenzione e limitazione del danno ci aiuta a ricordare che pur usando un "sistema di sicurezza" non si deve pensare di essere al sicuro da ogni pericolo. Un cap e un paraschiena non eviteranno la caduta da cavallo, ma ne limiteranno i danni proteggendo la testa e il torace. Indossare un cap non dovrebbe quindi far calare l'attenzione, anzi; indossandolo ci rendiamo consapevoli del fatto che esiste il rischio di una caduta da cavallo, e questo andrebbe ricordato ogni volta che si usa un dispositivo di protezione personale.

Il primo mezzo di prevenzione dal pericolo è la presenza mentale. Questo stato di attenzione rilassata è propria di chi ha maturato esperienza nell'equitazione e la esegue con naturalezza senza abbandonarsi alla distrazione. Per sviluppare questo primo mezzo di prevenzione verranno adottate delle tecniche di meditazione per sviluppare calma mentale e concentrazione. Di fatto abbiamo un continuo flusso di pensieri di cui non ci accorgiamo, come non ci accorgiamo di un costante rumore di sottofondo. E' possibile ridurre questo "rumore di fondo" per avere una presenza mentale necessaria ad evitare o prevenire situazioni di pericolo. Ad una mente lucida e attenta, occorre avere anche un corpo in grado di rispondere e reagire tempestivamente a uno stimolo. Di conseguenza il se-

condo strumento di prevenzione è l'allenamento. Il corpo deve avere la forza e la mobilità necessarie per svolgere al meglio gli esercizi a cavallo, e nel fare questo occorre non trascurare nessuna parte, poiché quello che trascureremo sarà fonte di rischio. L'allenamento per la sicurezza a cavallo non mira alla performance, ma a dare quella funzionalità di base a tutto il sistema corpo. Per funzionalità si intende la presenza di 2 fattori: un livello minimo di forza e mobilità, e una capacità di eseguire movimenti. Si può ottenere con una buona preparazione fisica che miri anche alla correzione di difetti posturali. La capacità di eseguire correttamente dei movimenti la si ottiene con la ripetizione di specifici movimenti, al fine di automatizzare una risposta ad un certo stimolo.

Ad esempio, nel caso di una caduta da cavallo non è possibile pensare a quale potrebbe essere la posizione ottimale in cui cadere, occorre aver già automatizzato un meccanismo di protezione che ci faccia assumere una determinata posizione allenando mente e corpo con una serie di movimenti che ci portino a una reazione meccanica in un lasso di tempo brevissimo. Passando poi al "contenimento del danno", vi sono esercizi di condizionamento fisico che mirano a modificare la struttura del corpo rendendolo più resistente e più elastico, e in caso di lesioni lo rendono capace di guarire in tempi relativamente brevi o in modo più efficiente. Questi esercizi consistono nell'esecuzione di movimenti lenti, nel mantenimento di posizioni statiche, e a livelli elevati nell'uso di attrezzi.



Il Castello di Darany

Frazione Gratillon 7- Saint Nicolas (Ao)

GP Events & Luxury Services SA - via Giacometti, 1 | cp-6900 Lugano (Svizzera) - P.iva: CHE-383142596

www.ilcastellodidarany.com



L'ARTE DELLA FIDUCIA

"La fiducia è la sola cura conosciuta contro la paura". (Lena Kellogg Sadler)

L'Equitazione è una disciplina che fonda le sue radici nella notte dei tempi. In millenni il cavallo è stato compagno di guerre, avventure e protagonista di leggende e romanzi. Sono stati scritti molti trattati sulla tecnica del domare, addestrare e montare questo stupenda creatura.

Ma finora poche sono state le attenzioni sulla sicurezza: esiste un equipaggiamento che ci permettono di ridurre i rischi durante una caduta da cavallo (cap e paraschiena ecc. ecc.) ma è fondamentale una consapevolezza del pericolo e soprattutto conoscere il modo di gestire situazioni rischiose. La forma fisica e psicologica affiancata a una dieta alimentare mirata deve diventare un diktat nelle attività sportive soggette al rischio di cadute.

Ci sono due regole da seguire abbinata a un insegnamento basato sulla disciplina della persona e del proprio cavallo:

1' Regola - valutazione dei pericoli e studio dell' etologia per una migliore comunicazione con il cavallo.

2' Regola - una serie di esercizi semplici per educare cavallo e cavaliere e per gestire una condizione rischiosa in campo e in campagna.

L'ARTE DELLA FUSIONE

"Quello che è cibo per un uomo è veleno per un altro". (Lucrezio)

Una delle più belle frasi che aleggiavano durante il periodo universitario era: "noi siamo ciò che mangiamo".

Ciò significa che in mezzo a tutto l'inquinamento atmosferico e alimentare in cui viviamo, noi siamo masse vaganti di sostanze intossicate. Infatti ciò di cui ci cibiamo lo vediamo come qualcosa che deve soddisfare un'esigenza: "la fame", senza realizzare che stiamo introducendo delle sostanze biochimiche che sono alla base sia delle strutture di sostegno del nostro corpo, come muscoli, scheletro e organi, sia delle sostanze chimiche stesse che servono come energia, neurotrasmissione ed altro.

Attraverso una corretta alimentazione mirata e combinata, possiamo migliorare la qualità delle nostre fibre muscolari sino al punto da prevenire, o ridurre l'incidenza di traumi muscolo scheletrici. Migliorare la trasmissione neuro muscolare e propriocettiva, indispensabili per la coordinazione motoria e per la prontezza dei riflessi, meccanismi indispensabili per chi pratica l'equitazione.



Il Castello di Darany

Frazione Gratillon 7- Saint Nicolas (Ao)

GP Events & Luxury Services SA - via Giacometti, 1 | cp-6900 Lugano (Svizzera) - P.iva: CHE-383142596

www.ilcastellodidarany.com

MASTERCLASS "Sicurezza a Cavallo"

La Masterclass è rivolta a Cavalieri esperti e soprattutto alla categoria degli Istruttori.

Numero iscritti: minimo 4 persone - massimo 6 persone

IL PROGRAMMA

PRIMO LIVELLO "Sicurezza a Cavallo"

Primo Week End (dal venerdì alla domenica)

Insegnante: Gianluca Pantano

Imparare a gestire una caduta e a mantenere il proprio fisico elastico e reattivo, abbina degli esercizi di concentrazione, attraverso l'insegnamento di esercizi specifici ispirati alle arti marziali.

Insegnante: Vito Traversa

Imparare come nutrirsi per affrontare un evento sportivo e avere un supporto alimentare per sostenere il proprio fisico e ottenere risultati ancora più efficaci abbinati agli esercizi.

Secondo Week End (dal venerdì alla domenica)

Insegnante: Francesco Vedani o Andrea Olmi supportati da Erik Perron

- Lavoro con e per il cavallo, imparare a gestirlo in sicurezza e affrontare un situazione di pericolo;
- Lavoro sul cavaliere, imparare a cadere e come gestire/affrontare una situazione di pericolo;
- Cos'è il comportamento?
- L'utilizzo dello spazio e del tempo
- Comunicazione Coordinazione Coesione
- Le correzioni e i rinforzi positivi
- Il movimento la biomeccanica del cavallo
- Assetto e aiuti del cavaliere

SECONDO LIVELLO "Sicurezza a Cavallo"

Primo Week End (dal venerdì alla domenica)

Insegnante: Gianluca Pantano

Imparare a gestire una caduta e a mantenere il proprio fisico elastico e reattivo, abbina degli esercizi di concentrazione, attraverso l'insegnamento di esercizi specifici ispirati alle arti marziali.

Insegnante: Vito Traversa

Imparare come nutrirsi per affrontare un evento sportivo e avere un supporto alimentare per sostenere il proprio fisico e ottenere risultati ancora più efficaci abbinati agli esercizi.

Secondo Week End (dal venerdì alla domenica)

Insegnante: Francesco Vedani o Andrea Olmi supportati da Erik Perron

- Lavoro con e per il cavallo, imparare a gestirlo in sicurezza e affrontare un situazione di pericolo;
- Lavoro sul cavaliere, imparare a cadere e come gestire/affrontare una situazione di pericolo;
- Cos'è il comportamento?
- L'utilizzo dello spazio e del tempo
- Comunicazione Coordinazione Coesione
- Le correzioni e i rinforzi positivi
- Il movimento la biomeccanica del cavallo
- Assetto e aiuti del cavaliere

TERZO LIVELLO "Sicurezza a Cavallo": è possibile portare i propri cavalli

Primo Week End (dal venerdì alla domenica)

Insegnante: Gianluca Pantano

Imparare a gestire una caduta e a mantenere il proprio fisico elastico e reattivo, abbina degli esercizi di concentrazione, attraverso l'insegnamento di esercizi specifici ispirati alle arti marziali.

Insegnante: Vito Traversa

Imparare come nutrirsi per affrontare un evento sportivo e avere un supporto alimentare per sostenere il proprio fisico e ottenere risultati ancora più efficaci abbinati agli esercizi.

Secondo Week End (dal venerdì alla domenica)

Insegnante: Francesco Vedani o Andrea Olmi supportati da Erik Perron

- Lavoro con e per il cavallo, imparare a gestirlo in sicurezza e affrontare un situazione di pericolo;
- Lavoro sul cavaliere, imparare a cadere e come gestire/affrontare una situazione di pericolo;
- Cos'è il comportamento?
- L'utilizzo dello spazio e del tempo
- Comunicazione Coordinazione Coesione
- Le correzioni e i rinforzi positivi
- Il movimento la biomeccanica del cavallo
- Assetto e aiuti del cavaliere

**escluse le spese dei Cavalli*

I livelli verranno replicati ogni quadrimestre a partire dal mese di maggio 2016 (maggio/agosto - settembre/dicembre - gennaio/aprile). I programmi della Masterclass si intensificheranno in base al livello. Obbligo di completare il ciclo dei tre livelli in 3 anni. Rilascio di "Attesto di Frequenza" al termine di ogni livello. Al completamento del percorso della Masterclass rilascio dell'Attesto di Specializzazione.

Il Castello di Darany
Frazione Gratillon 7- Saint Nicolas (Ao)

GP Events & Luxury Services SA - via Giacometti, 1 | cp-6900 Lugano (Svizzera) - P.iva: CHE-383142596
www.ilcastellodidarany.com



GLI ISTRUTTORI del WORKSHOP "Sicurezza a Cavallo"

ANDREA OLMI

Responsabile del cavaliere in sella

Da più di venti anni Andrea Olmi studia e lavora con i cavalli e ritiene che il successo con questi meravigliosi animali si raggiunga solo attraverso la costruzione di una relazione solida, basata sulla fiducia e sul rispetto reciproco.

Ha dedicato anni allo studio del benessere del cavallo, alla sua gestione naturale e allo sviluppo di un rapporto di fiducia con l'uomo.

"Il mio lavoro consiste nell'educare il cavallo al rapporto con l'uomo e l'uomo al rapporto con il cavallo, attraverso un linguaggio e un metodo per sviluppare una collaborazione consapevole da parte di entrambi.

Non si deve pretendere di insegnare qualcosa ai cavalli, ma si deve avere l'umiltà di interpretare e apprendere, rispettando i modelli naturali di comportamento.

Il rispetto e la libertà di scelta sono elementi importanti che regolano anche le relazioni tra gli uomini".

FRANCESCO VEDANI

Responsabile del rapporto cavallo cavaliere

Francesco Vedani nato 11 marzo 1973 a Varese. Inizia a montare a cavallo all'età di 5 anni all'ippodromo di Varese e poi a San Siro perché il padre era proprietario di cavalli da galoppo. Dai 7 ai 16 anni interrompe la sua attività equestre per riprenderla facendo passeggiate. Lavora come stalliere dai 19 ai 21 anni durante l'università ed ha occasione di montare molti cavalli giovani. Si appassiona alla doma e all'addestramento e durante un viaggio in USA incontra Stan Allen, un vecchissimo "sussurratore". Nel 1996 apre il primo centro di addestramento vicino a Varese.

"Nel 2000 creo l'associazione italiana del cavallo fisone e ne rimarrò presidente fino al 2005. Nel 2009 pubblico per scherzo un video, sul mio modo di addestrare i cavalli, sul mio canale YouTube musicale courtband (canale della mia band con cui ho vinto nel 2007 il "best alternative artists" ai Los Angeles Music Awards) e da lì le visualizzazioni iniziano a crescere esponenzialmente fino a raggiungere le 4500 al giorno. Di conseguenza iniziano collaborazioni e stage in Italia ed Europa. La mia specializzazione è quella del recupero di cavalli problematici e tra i soggetti trattati con splendidi risultati c'è anche Ares, cavallo da salto di difficile gestione che ora fa competizioni ad altissimo livello sotto la sella di Emilio Bilocchi".

per informazioni:

benedetta@ilcastellodidarany.com | info@gp-lux.eu

VITO TRAVERSA

Medico Nutrizionista

Vito Traversa, nutrizionista ad indirizzo fisio-patologico, Chinesologo e Terapista della riabilitazione fisica e strumentale, è impegnato nello studio di grani ritrovati e nella ricerca di combinazioni alimentari che abbiano una corrispondenza genetica con il nostro DNA.

Collabora con riviste nazionali del settore alimentare (Bio, Dimensione Benessere) e con blog (Mamma prêt-à-porter) approfondendo temi legati alla nutrizione di adulti e bambini. Consulente esterno, per le aziende del settore alimentare, nell'ambito della qualità e della formulazione dei prodotti, e selezionatore, con severi criteri, di aziende di allevamento e produzione nel settore bio.

"Il mio impegno è quella di divulgare una coscienza alimentare che porti il consumatore ad una autodifesa in grado di sopportare gli attacchi delle manipolazioni industriali".

GIANLUCA PANTANO

Responsabile della preparazione fisica del cavaliere

Gianluca Pantano, esperto insegnante di Kung Fu Shaolin Chuan, Tai Chi Chuan, Chi Kung (Qui Gong) e difesa personale

"Attualmente sto elaborando delle tecniche innovative per migliorare le diverse tipologie di ginnastica come:

- Stretching e potenziamento muscolare a corpo libero
- Correttiva per difetti posturali
- Esercizi di respirazione e di rilassamento
- Pa twan Chin. (ginnastica terapeutica cinese)
- Daruma Taiso (ginnastica giapponese)"

ERIC PERRON

Responsabile gestione cavalli e referente maneggio



Per informazioni

E-mai: info@ilcastellodidarany.com

Telefono Mobile: +39 339 7633391

www.ilcastellodidarany.com



GP Luxury Events & Services SA

Via Giacometti 1, 6900, Lugano, Switzerland

www.gp-lux.eu

Mobile (CH): +41 (0) 766802878 - Mobile (ITA): +39 348 2651286



Casa Figaro di Alessandro Figaro

Via Vittorio Emanuele, 40 - 55034 Gorfigliano (Lucca)

info@casafigaro.com - Tel 3475708069