

LIFESTYLE

Por que você deve aderir à prática das cavalgadas agora mesmo

Ricardo Bacellar, do Haras das 8 Virtudes, nos conta sobre as riquezas trazidas para o corpo e para a alma por meio da conexão com os animais e o meio ambiente...

22 DE OUTUBRO DE 2020 SHARE



Facebook Twitter LinkedIn Email WhatsApp Plus

Por Maria Alice Prado

Cavalgar é como uma dança, em que o cavalo é o seu parceiro de baile”, é assim que **Ricardo Bacellar**, cavaleiro há 25 anos e proprietário do **Haras das 8 Virtudes**, descreve a prática que hoje preenche sua vida. Para além de um esporte que fornece inúmeros benefícios para o corpo e mente, a **cavalgada** é uma devoção aos cavalos e à natureza.

Paisagens únicas, calma, reflexões e aventura – estes são alguns dos ingredientes que fazem das cavalgadas experiências inesquecíveis. Seja individual ou em grupo, de curta, média ou longa duração: os passeios promovem interação única com o animal, respeitando a **natureza** de cada um em primeira instância.

LEIA TAMBÉM:

- Acroyoga: o que é, benefícios e como começar
- Saúde e distanciamento: 7 lugares para andar de bike por São Paulo
- Unir mindfulness aos exercícios físicos eleva a performance de corpo e mente
- Ir a parques potencializa o bem-estar e pode reduzir riscos de doenças
- Holoponopono: conheça a técnica que pode transformar a sua vida



Ricardo Bacellar (Foto: Divulgação/Paula da Silva)

Benefícios para o corpo e para a mente

Ricardo Bacellar abre as portas de sua fazenda, em Amparo, no interior de São Paulo, para oferecer programas personalizados de cavalgadas a todos os públicos. A prática do esporte, de baixo impacto para as articulações, proporciona queima calórica aproximada de 400 calorias por hora, além de melhora na postura, na respiração e no condicionamento físico.

Apesar dos ganhos no aporte físico do cavaleiro, certamente os maiores benefícios da prática nascem do mergulho na vivência emocional do passeio. “Eu acho que a cavalgada tem uma função terapêutica por te levar por caminhos internos, para pensar em assuntos que no dia-a-dia acabam ficando sufocados”, relata Ricardo.

No Haras das 8 Virtudes, a conexão com o cavalo, estabelecida previamente ao início do passeio, é a peça-chave para desbloquear as diversas regalias da aventura. O ideal é que as pessoas cheguem com uma hora de antecedência para uma conversa com a equipe da fazenda sobre os cavalos, as habilidades na cavalgada e expectativas para o passeio.



(Foto: Divulgação)

Sintonia com o cavalo em primeiro lugar

No Haras de Ricardo, o cavaleiro tem a oportunidade de interagir com os animais – e até mesmo escová-los – para descobrir com qual deles há maior sintonia e identificação, em termos de comunicação, afeto, agilidade e tipo de passeio.

Entender que a experiência acontece em um ambiente natural, na companhia de seres que possuem estímulos próprios em relação à natureza, não só é fundamental para o aproveitamento do esporte, como é o melhor e verdadeiro estímulo para cavalgar. “São cavalos que tem sua integridade emocional totalmente preservada. Ele se expressa enquanto ser vivo. Se você interage com ele, é uma delícia”, explica Ricardo.

Os cavalos do Haras são da raça Mangalarga Marchador, criados sob diretrizes do Programa Sela Verde, que assegura aos animais condições de vida com bem-estar equestre desde o seu nascimento e em toda a sua rotina. Os cavalos são criados em grupos, soltos no pasto, criados em áreas verdes e natureza exuberante.

LEIA TAMBÉM:

- Aquarela: explore a criatividade com pinturas sutis e delicadas
- Hotel na Tailândia oferece noite especial na companhia de elefantes
- Califórnia define para 2035 o fim da venda de veículos movidos a gasolina

Novo olhar para surpresas, medos e desafios

(Foto: Divulgação)

Com o espírito de espontaneidade em mente, as surpresas do meio ambiente – como poças, morros, árvores, outros animais e terrenos diversos – passam a ser brindes da natureza.

O clima, a paisagem, o contato com o corpo do animal e o ritmo de suas passadas é uma combinação que promove, além de tudo, sensação de bem-estar e redução dos pensamentos ruins e ruminantes. O cavalo é um animal que pesa cerca de 500 quilos – conduzi-lo certamente é uma tarefa de grande responsabilidade, independente do nível do cavaleiro.

“Andar a cavalo pode ser uma atividade de superação de medos para quem monta. Uma limitação, dificuldade ou bloqueio que você tenha”, conta o fazendeiro. Montar um cavalo pode promover a melhora na autoestima e, sobretudo, confiança para o praticante.

Programas personalizados para cada visitante

Com as diversas expectativas individuais que cada pessoa tem sobre os cavalos, se adequar a um programa pré-estabelecido de cavalgada pode ser um desafio. A ideia do Haras das 8 Virtudes é oferecer ao visitante uma cavalgada personalizada de acordo com demanda a do cavaleiro, exatamente no formato que ele possa aproveitar.

Para os cavaleiros inexperientes, O Haras das 8 Virtudes oferece um Curso Básico de Equitação, que deverá ser organizado também de forma personalizada com antecedência à cavalgada. A aula prévia ao passeio dura cerca de 15 minutos – e por meio desta introdução que a pessoa vai se habituar aos movimentos do animal, ganhar confiança e equilíbrio na montagem.



(Foto: Divulgação/Paula da Silva)



(Foto: Divulgação/Paula da Silva)

“Caso a pessoa tenha um dia inteiro disponível, podemos elaborar um roteiro mais extenso, dividindo-o por cavalgadas diurna e noturna, cavalgando algumas horas sob a lua cheia por exemplo, ou contemplando o pôr do sol à cavalo desfrutando da companhia da família e amigos”, exemplifica Ricardo.

As cavalgadas sempre são acompanhadas por instrutores do próprio Haras, um na frente e o outro atrás. Em grupos maiores, um outro funcionário da fazenda também participa para guiar. Todos os praticantes recebem um capacete e os equipamentos necessários para a cavalgada.

LEIA TAMBÉM:

- Proteção e estilo: como usar lenços para complementar o look com máscara facial
- Skin care: 3 receitas caseiras e fáceis com argila e óleos essenciais
- 5 dicas para quem quer aderir a uma vida sem carne

Níveis de passeio e a importância do selo Sela Verde para os animais

O passeio do nível iniciante dura cerca de uma hora e habitualmente é realizado em uma trilha tranquila, com terreno mais consistente. Os cavalos deste nível são mais tranquilos, para assegurar que a pessoa fique à vontade. A partir das escolhas e dos níveis de habilidades dos cavaleiros, outros percursos são definidos com os instrutores do local no momento da formulação do passeio.

Ao longo dos 16 anos de existência, com premissa principal o respeito à natureza de cada animal desde o seu nascimento, o Haras das 8 Virtudes foi escolhido em 2013 para participar da certificação Sela Verde, o 1º Selo Equestre do mundo, recebendo então a primeira certificação no Brasil nesta capacitação. O Sela Verde visa incentivar boas práticas de manejo, considerando o bem-estar dos cavalos em primeiro lugar, a preservação ambiental e a responsabilidade social nas fazendas de equinos do Brasil.

Importante ressaltar que, como o país ainda atravessa a pandemia pelo novo coronavírus, recomenda-se para as cavalgadas personalizadas, a participação de grupos pequenos. A disponibilidade de datas será de acordo com os agendamentos, portanto, é importante uma programação prévia para garantir sua cavalgada. Acesse o site do Haras para mais informações.



(Foto: Divulgação/Paula da Silva)

Facebook Twitter LinkedIn Email WhatsApp Plus

POST TAGS: cavalgada cavalos Haras das 8 Virtudes Ricardo Bacellar

VEJA TAMBÉM



Foto: Divulgação

Líderes empreendedoras de evento especial da Veuve Clicquot

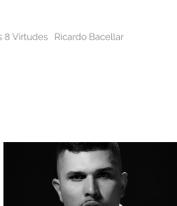


Foto: Gabriel Bertoncel

“O funk é o rei das oportunidades”, conta MC Marks



Ryan Gosling (Foto: Divulgação)

Ryan Gosling estreia curta-metragem para o aniversário de 60 anos da TAG Heuer Carrera



Assine a newsletter gratuitamente e faça parte da nossa LISTA VIP! Você receberá todas as novidades da Versatille

Nome *

Email *

EU QUERO ASSINAR

REVISTA VERSATILLE
Rua Cláudio Soares, 72 - São Paulo, SP |
CEP: 01451-010
Telefone: +55 11 3071-1428
comercial@versatille.com
redacao@versatille.com

ASSINE A REVISTA VERSATILLE!

Expediente
Kit de Midia 2023
Termos de uso
Política de privacidade

Curta Nossa Fanpage



Assine a newsletter gratuitamente e faça parte da nossa LISTA VIP!

INFORME SEU NOME *

INFORME SEU EMAIL *

EU QUERO ASSINAR



ASSINE A REVISTA AGORA!