

Diumenge 18 de setembre

ACTIVITATS LÚDIQUES

PREN NOTA

11.00H

• INICIEM LES ACTIVITATS LÚDIQUES

- Triar tres opcions en ordre de preferència.

1. MINDFULNESS I NATURA

Vols millorar el sistema immunològic? Desitges incrementar la teva energia? T'agradaria relaxar la ment? Voldries fomentar la teva creativitat?

Et convidem a conèixer una eina que ho possibilita, el mindfulness o atenció plena, en companyia de la natura. L'atenció plena ens permet centrar la nostra ment en el moment present, estar atentes a l'experiència de cada moment.

2. AGAFA'T FORT

Viurem una jornada inoblidable tot superant els ponts penjants, tirolines i xarxes que ens anirem trobant pel circuit entre els arbres. Aprendrem nocions sobre l'escalada i l'equilibri mentre ens ho passem d'allò més bé.

3. CAIAC AL PANTÀ

Ens iniciarem en la tècnica del caiac en aigües tranquil·les tot descobrint les Guílleries i els seus impressionants paisatges, gaudint d'una ruta que ens descobrirà la història i els valors naturals del pantà i els seus voltants.

5. SCAPE-POT "100% SALUDABLE

Un joc on per mitjà de proves descobrirem els costos reals que tenen els ultraprocessats, treballarem en equip aspectes com: sucres afegits, additius, publicitat, envasos... i ens adonarem com l'alimentació pot canviar el món.

4. CURSA D'ORIENTACIÓ

Ens dividirem en petits grups per superar una cursa pels entorns de la zona, aprenent a orientar-nos a la natura i a prendre decisions en grup.

6. LAND ART

Coneixerem breument els fonaments i orígens del Land Art i gaudirem d'una estona de contacte i intercanvi amb la natura a través de l'expressió artística i la construcció d'obres efímeres.

Departament d'Educació Ambiental i Emocional (Fundesplai)



IMPORTANT

HEM DE PORTAR:

- DINAR DE DISSABTE

- ROBA DE BANY

(Opcional si feu ús de la piscina)

CAP DE SETMANA PLE DE FORMACIONS, ACTIVITATS I JOCS

- BINGO PER DESCOBRIR MÉS DE TU I DE LA RESTA

- NIT AMB LA MÚSICA DE PD PETXINA



VOLS SABER MÉS?

(Prepara't per a cantar i ballar, no ens fem responsables de les "agulletes" del dia següent)

- "EL BOSC DELS RECURSOS"

(Espai d'exposició lliure que acollirà propostes, recursos i experiències)

- PISCINA

(Opcional, amb horari tancat, aforament limitat i ús responsable)

ORGANITZA:

Federació Catalana
de l'Esplai

Fundesplai

AMB EL SUPORT DE::

Fundesplai

Ajuntament de
Barcelona

Generalitat
de Catalunya

Diputació
Barcelona

