

Erasmus Islandia 24-25



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

MOVILIDAD KA-1 131 HED

Project code: 2024-1-ES01-KA131-HED-000126586

Mobility ID: 16586-MOB-0001

Centro de destino: PMS ERASMUS PLUS S.L

Curso Erasmus+: Body-Mind-Nature connection: Well-Being for a fully awareness and healthy lifestyle. Outdoor and environmental sessions.

Centro de origen: IES Álvaro Yáñez (Bembibre) M^a Luisa García Álvarez

Conexión Mente, Cuerpo y Naturaleza

Una experiencia formativa sin igual en Islandia, donde la imponente naturaleza salvaje se transforma en el entorno ideal para reconectar con su ser interior y redescubrir la armonía fundamental entre la mente, el cuerpo y el mundo natural que nos rodea.



Un Curso Único en un Entorno Único

cinco días intensivos de formación
práctica y dinámica en Reikiavik y sus
impresionantes alrededores, donde cada
elemento natural se convierte en
herramienta de aprendizaje.

La magia de Islandia no solo reside en sus
paisajes, sino en cómo estos transforman
nuestra percepción y nos conectan con lo
esencial.

Participantes de más de **4 países** formando
una comunidad internacional de
aprendizaje en uno de los entornos
naturales más extra
ordinarios del planeta.



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

El Tema Central: Body-Mind-Nature Connection



Un enfoque holístico diseñado especialmente para educadores y profesionales del bienestar que buscan integrar estas dimensiones en su práctica profesional.

PROGRAMA

PMSE+		BODY-MIND-NATURE 35H COURSE	BODY-MIND-NATURE CONNECTION: WELL-BEING FOR A FULLY AWARENESS AND HEALTHY LIFESTYLE. OUTDOOR AND ENVIRONMENTAL SESSIONS.			BODY-MIND-NATURE 35H COURSE	
CENTERHOTEL PLAZA - REYKJAVÍK							
TIMING	SUNDAY	MONDAY GOING TO THE ROOTS	TUESDAY FLOW LIKE WATER	WEDNESDAY JUGAAD CHALLENGE	THURSDAY GROWING (MOUNTAIN).	FRIDAY TO THE FULLEST	
9:00H-11:00H	13H: MEETING AND GREETING. BRIEF PRESENTATION OF THE COURSE AND THE ERASMUS WEEK. CULTURAL INPUTS ABOUT ICELAND AND NETWORKING ACTIVITIES.	MOVEMENT AND BREATHING SESSION	SCHOOL PRESENTATIONS	SCHOOL PRESENTATIONS	TRANSPORT TIME	SHODŌ, JAPANESE CALLIGRAPHY.	8:00: ICE CULTURAL PACKAGE AT BUS STOP 3. SATURDAY SOUT COAST
11:00H-11:00H		HEALTHY BRUNCH - MINERALS AND VITAMINS	HEALTHY & HIGH NUTRITIONAL BRUNCH	HEALTHY & LOCAL NUTRITIONAL BRUNCH	Body awareness activities. CONNECTING MIND AND NATURE	HEALTHY BRUNCH - CORTISOL AND SUGAR LEVEL TOPIC	
11:30H-12:30H		SCHOOL PRESENTATIONS	Body awareness activities. CONNECTING WITH OTHERS:	BREATHWORK AND VISUAL MEMORY	MOUNTAIN ACTIVITY (NATURE BATH, ORIENTATION AND ENDURANCE TRAINING)	REVIEW AND PRACTICE: MOVEMENT AND BREATHING SESSION	
12:30H-14:00H		INNER WORD. HOW TO CONNECT BODY AND MIND (THEORY AND PRACTICE EXERCISES).	WATER ACTIVITIES CONTRAST BATHS, BREATHWORK AND APNEA ACTIVITIES.	JUGAAD CHALLENGE	BEYOND TREKKING.	WORKSHOP: HOW TO DESIGN, PLAN AND DELIVER BMN SESSIONS	
14:00H-15:00H		TRANSPORT TIME	TRANSPORT TIME	TRANSPORT TIME	TRANSPORT TIME	CERTIFICATION CEREMONY.	
15:00H-17:00H	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME	
17:00H-18:00H	FREE TIME	16H: LAVA TOUR CULTURAL PACKAGE AT BUS STOP NUMBER 3: LAVA TOUR.	FREE TIME	15H: EARTH & WATER CULTURAL PACKAGE AT BUS STOP NUMBER 3. GUIDED VISIT TO GOLDEN CIRCLE: THINGVELLIR NATIONAL PARK - GEYSIR - GULFOSS.	15:15H: EARTH & WATER CULTURAL PACKAGE. BUS STOP NUMBER 3E. VISIT TO THE BLUE LAGOON. ENTRANCE INCLUDED.	FREE TIME	
18:00H-19:00H	✖ FREE GUIDED VISIT TO THE CITY. INPUTS TO GET INVOLVED IN THE LOCAL CULTURE.						
19:00H-20:00H							
20:00H-21:00H	FREE TIME	FREE TIME			FREE TIME		



Metodología Innovadora y Dinámica



Sesiones al aire libre

Caminatas conscientes entre glaciares, yoga frente a cascadas y meditación en campos de lava, aprovechando la energía única de cada espacio natural.

Talleres experienciales

Actividades que combinan teoría científica con práctica vivencial, permitiendo integrar los aprendizajes desde la experiencia directa.

Técnicas de atención plena

Herramientas específicas para desarrollar la presencia y la conciencia corporal en entornos naturales de gran belleza y poder.

Beneficios Profesionales y Personales



Para educadores:

- Metodologías innovadoras para integrar la conciencia corporal y la naturaleza en el currículum.
- Herramientas para gestionar el estrés y prevenir el burnout en entornos educativos.

Para profesionales del bienestar:

- Ampliación del repertorio de prácticas basadas en la conexión con la naturaleza.
- Profundización en el enfoque holístico del bienestar humano.

Para todos los participantes:

- Mayor resiliencia, creatividad y capacidad de adaptación.
- Experiencia intercultural enriquecedora y red profesional europea.

DIPLOMAS



Conclusión: Un curso que transforma



Formación vivencial

Más que un curso teórico, una invitación a reconectar profundamente con uno mismo y con el planeta a través de la experiencia directa.



Perspectiva integral

La conexión mente-cuerpo-naturaleza como fundamento para un futuro educativo más sostenible, saludable y consciente.

