Cofinanciado por la Unión Europea

ERASMUS 2024/25

MOVILIDAD KA131-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)

Profesora: Sara Castro Blanco

LUNES 18/08/25

"Going to the roots"

Cofinanciado por la Unión Europea

1. MOVEMENT AND BREATHING SESSION

El lunes por la mañana nos reunimos con participantes de Alemania, Francia e Italia para dar comienzo a nuestro curso de formación en "Body-Mind-Nature connection", impartido por Elena Giner de *PMS Erasmus Plus* tanto en el Hotel Central Plaza como en diferentes espacios de Reikiavik..

LUNES 18/08/25

"Going to the roots"

Cofinanciado por la Unión Europea

2. HEALTHY BRUNCH
MINERALS AND VITAMINS

3. SCHOOL
PRESENTATIONS

Cofinanciado por la Unión Europea

LUNES 18/08/25

"Going to the roots"

4. INNER WORD. HOW TO CONNECT YOUR BODY AND MIND (THEORY AND PRACTICE EXERCISES)

La reflexión teórica y la experiencia práctica nos han permitido reconocer la importancia de armonizar la mente y el cuerpo a través del contacto con la naturaleza.

MARTES 19/08/25

"Flow like water"

Cofinanciado por la Unión Europea

1. BODY AWARENESS ACTIVITIES. CONECTING WITH OTHERS.

2. WATER ACTIVITIES CONTRAST. BATHS, BREATHWORK AND APNEA ACTIVITIES.

MARTES 19/08/25

"Flow like water"

Cofinanciado por la Unión Europea

2. WATER ACTIVITIES CONTRAST. BATHS, BREATHWORK AND APNEA ACTIVITIES.

Las actividades realizadas en el parque de calistenia, en la playa y en el baño termal nos han permitido conectar el cuerpo y la mente en el entorno que nos rodeaba.

MIÉRCOLES 20/08/25

"Jugaad Challenge"

Cofinanciado por la Unión Europea

1. SCHOOL PRESENTATIONS.

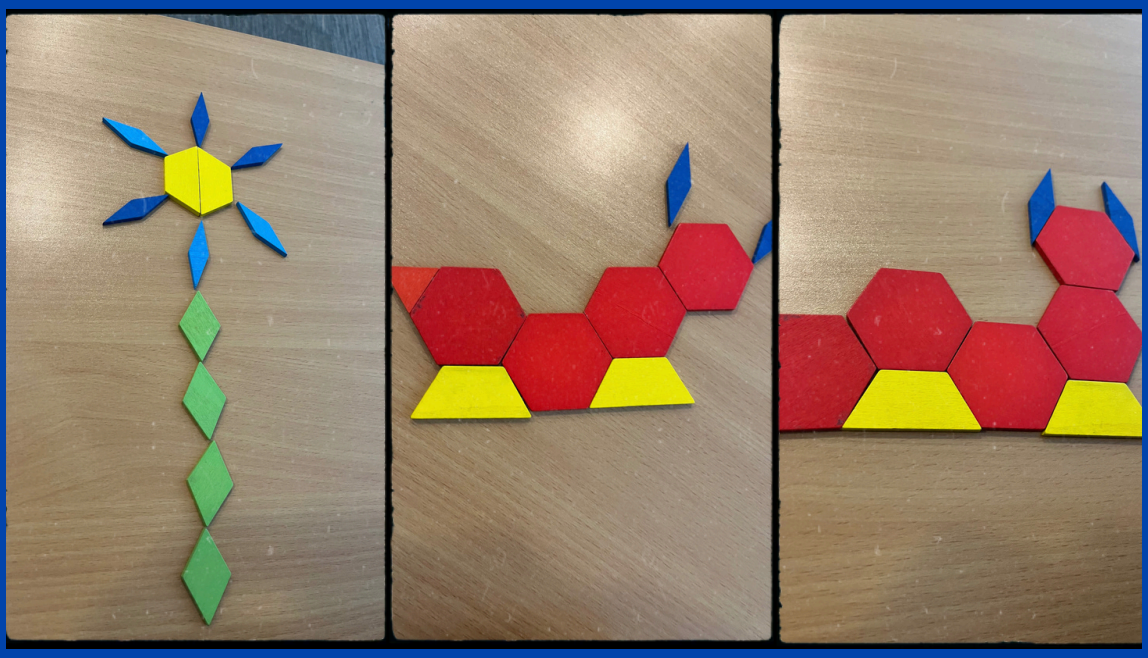
2. HEALTHY AND LOCAL NUTRITIONAL BRUNCH.

MIÉRCOLES 20/08/25

"Jugaad Challenge"

Cofinanciado por la Unión Europea

3. BREATHWORK AND VISUAL MEMORY.



4. JUGGAD CHALLENGE.

La memoria visual y la agilidad mental resultaron esenciales para proporcionar a nuestro cuerpo las indicaciones adecuadas.

JUEVES 21/08/23

"Growing (mountain)"

Cofinanciado por la Unión Europea

1. BODY AWARENESS ACTIVITIES. CONNECTING MIND AND NATURE.

JUEVES 21/08/23

"Growing (mountain)"

Cofinanciado por la Unión Europea

2. MOUNTAIN ACTIVITY: BEYOND TREKKING.

Además de realizar una ruta en la que conectamos con la naturaleza, también disfrutamos de una sesión de meditación.

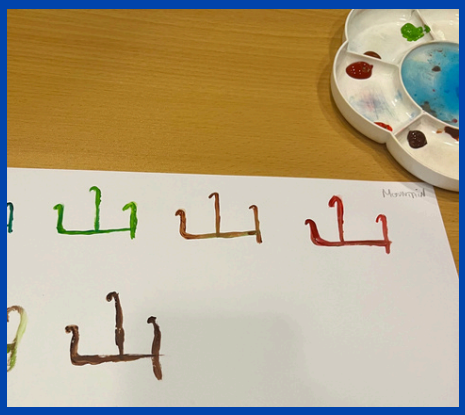
VIERNES 22/08/23

"To the fullest"

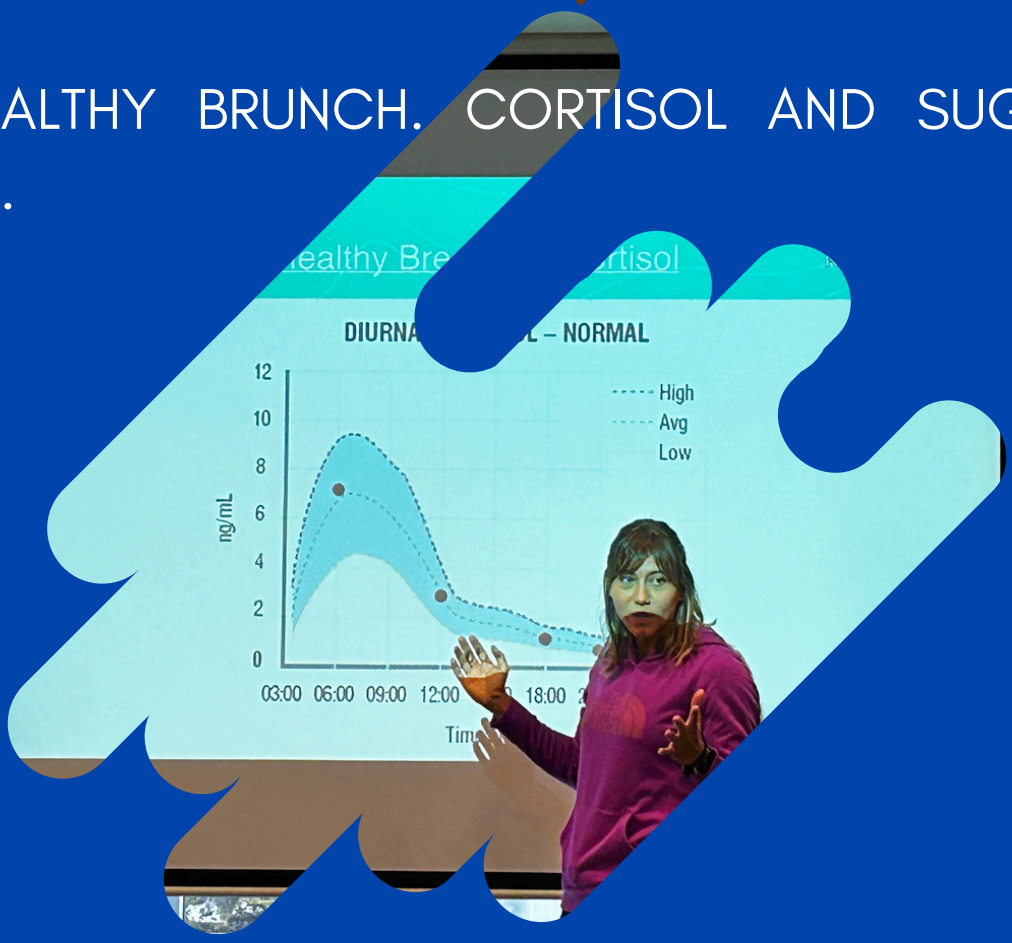
FULL

Cofinanciado por la Unión Europea

1. SHODO. JAPANESE CALLIGRAPHY.



2. HEALTHY BRUNCH. CORTISOL AND SUGAR LEVEL TOPIC.



VIERNES 22/08/23

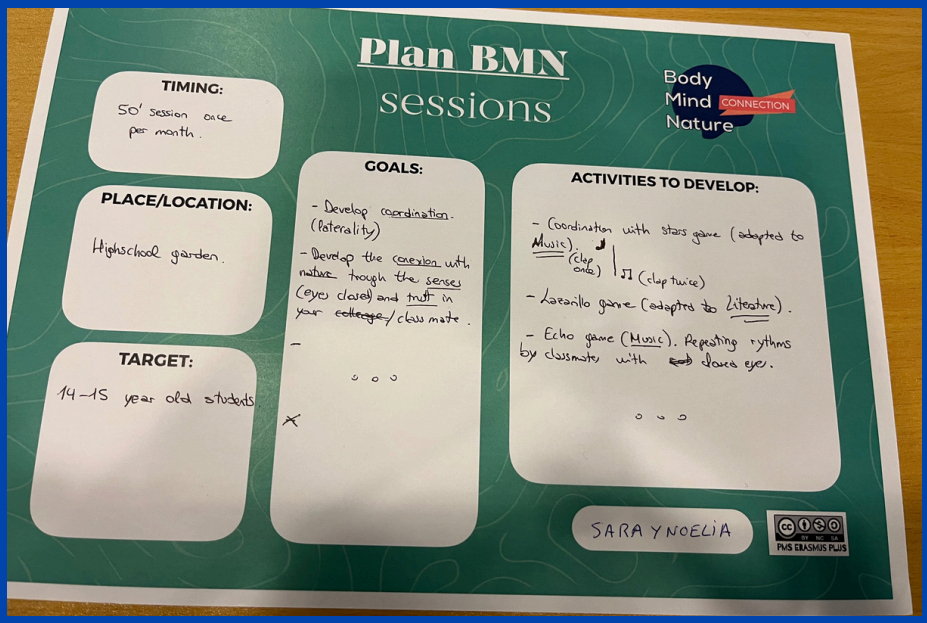
"To the fullest"

FULL

Cofinanciado por la Unión Europea

3. REVIEWING AND PRACTICING: MOVEMENT AND BREATHING SESSION.

4. WORKSHOP: HOW TO DESIGN, PLAN AND DELIVER BMN SESSIONS.



El diseño de sesiones de Body-Mind-Nature nos ha permitido conectar lo trabajado a lo largo de la semana con diferentes asignaturas y su puesta en común ha sido realmente enriquecedora.

VIERNES 22/08/23

"To the fullest"

FULL

Cofinanciado por la Unión Europea

5. Entrega de los certificados de asistencia e intercambio de experiencias, además de posibles cooperaciones entre centros.

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

Cofinanciado por la
Unión Europea