

Body-Mind-Nature Connection and Well-Being for a Fully Awareness Healthy Lifestyle kurzus



Idén először lehetőségünk nyílt a köznevelési szektorban csatlakozni a Rövid távú mobilitási Erasmus+ projektekhez. Az Újpesti Bajza József Általános Iskola képviseletében a PMS szervezésében vettem részt ezen a kurzuson. Projektünk és így választott kurzusom egyik célja a tanulóink és kollégáink testi és lelki egészségének fejlesztése és a környezettudatos szemlélet tanulmányozása volt.

A kurzus alatt számos Outdoor tevékenységet végeztünk a sziklamászás, a tengeri kajakozás, tengerparti futás és apnea mellett relaxációs gyakorlatokat, stretching gyakorlatot és bizalomépítő gyakorlatokat tanultunk, valamint memória fejlesztő gyakorlatsorozatot oldottunk meg.

Az itt töltött idő alatt megtapasztalhattam egy spanyol tengerparti város forrágát, a spanyol kultúra szépségét és a tengerpart adta lehetőségek csodáit. Részt vettem többek közt egy igazi Paella főző tanfolyamon, egy az Alicante történelmét és nevezetességeit középpontba állító városi szabadulósobán.

Úgy gondolom olyan készségeket és képességeket sikerült elsajátítanom, amellyel inspirálni tudom kollégáim és diákjaim későbbi egészségfejlesztését.

A kurzus segítségével az intézményvezetés teljes támogatásával intézményünk fejlesztése érdekében tovább erősödött Lifelong Learning szemléletem.

Csodás napokat éltem meg!