

Alicantei képzés a PMS Erasmus+ szervezésében:

Outdoor recreation, fitness and Nature for a healthy lifestyle

Az alicantei képzés egy lenyűgöző utazás volt, holisztikus szemlélettel, a test- lélek-szellem- természet -művészetek szeretetének különleges összehangolásával. Az őszi szünetben utaztam a magyarországi hidegből a spanyolországi napsütéses őszebe. A csoportunk 8 fős volt, a képzést Elena, egy nagyon kedves spanyol lány vezette.

A tanfolyam célja az volt, hogy összekapcsolja az egészséges életmódot a kalandokkal, amelyeket a szabadban végeztünk. Közös, egészséges reggelivel indult a napunk, a tantermi foglalkozásokat 20 perc elmélet után, mindig valamilyen mozgásos tevékenységgel szakítottuk meg, hogy ne lankadjon a figyelem. Témák: figyelemfejlesztő-, koordinációs játékok, testtudatosság, festés, kreativitás, egészséges életmód, relaxáció.



A kinti tevékenységek nem csak a testmozgásról szóltak, hanem az érzékszerveink élvezetének kibővítéséről is. A hegyi túrák során megismerkedtünk a helyi flóra és fauna kincsivel, miközben az egészséges séta/ sziklamászás és a friss levegő revitalizálta a testünket és a lelkünket egyaránt. A tengeren a Sup-ozás (19 fokos volt a víz), a hajnali torna a tengerparton, majd mártózás a hideg tengerben nemcsak a testünket erősítették, hanem megerősítették a közösségépítés fontosságát is. Együttműködni másokkal a természet szépségét felfedezve inspiráló és motiváló volt.

A képzés tematikája, Alicante bája, az emberek kedvessége, a tenger és a természet közelsége, a közös paella készítés, mind hozzájárultak ahhoz, hogy testileg és lelkileg is kipihenten, feltöltődve, kiegyensúlyozottan érkezhessenek haza.

Pataki Katalin

Dunakeszi Szent István Általános Iskola
<https://dunakeszi-szentistvan.hu/erasmusplus>