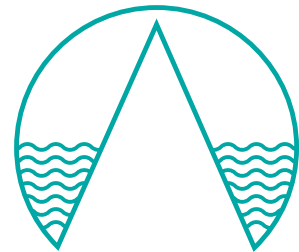


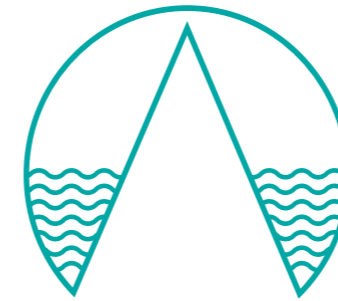


ACTIVIDADES JÓVENES CURSO 2019 - 2020



ANAHATA
PROJECT





ACTIVIDAD PARA GRUPOS HASTA 40 ALUMNOS

Talleres para Conectar

- Estos talleres están distribuidos en 4 sesiones que realizaremos con el grupo a lo largo de un mes. Cada taller está personalizado para el grupo con el que vamos a experimentar.
- Nos preocupa la inclusión Social, por lo que proponemos un taller para CONECTAR CON EL GRUPO, y otro para CONECTAR CON EL DESCANSO enfocado a momentos donde hay mayor nivel de estrés para los jóvenes. Todo el tiempo tenemos niveles de estrés bastante alarmantes por el mundo en el que vivimos.
- Que puedan gestionar su propia energía es algo que hacemos con Anahata Project, esto es fundamental para que puedan relacionarse con el mundo y con ellos mismos de una forma más genuina y respetuosa.



¿EN QUÉ CLASES HACERLO?

EDUCACIÓN FÍSICA
TUTORÍAS
VALORES
PSICOLOGÍA
FILOSOFÍA
...

MATERIAL (SI EL CENTRO NO TIENE LO PROPORCINAMOS)

ESTERILLAS

MANTAS

CINTURONES

¿QUÉ TRABAJAMOS?

EMOCIONES Y ENERGÍA



ESCUCHA INTERIOR



INCLUSIÓN SOCIAL



CONTACTO

TELÉFONO

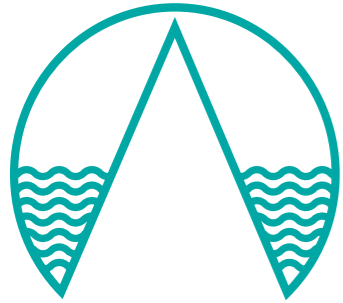
664 33 50 51

PÁGINA WEB

www.anahataproject.es

E-MAIL

reservas@anahataproject.es



ACTIVIDAD PARA GRUPOS DE 60 ALUMNOS.

Viajes de otro mundo

- Son viajes creativos donde aprendemos a vivir de otra manera, aprendemos a escucharnos desde nuestro interior. Se crea un espacio donde soltar creencias y prejuicios para conocer otra forma de estar en el mundo.
- La tecnología nos acompañará pero haremos con ella juegos creativos que nos darán un nuevo enfoque de la misma. Un joven no puede escapar de un teléfono móvil.
- Los jóvenes serán los protagonistas del viaje, ya os adelantamos que habrá una lista de tareas creativas y de compromisos de convivencia a las que podrán apuntarse según gustos y colores. Ellos elegirán qué tarea les gusta más y dónde quieren probar.

+ DESCUBRIMOS UNA CULTURA DE OTRO MUNDO A TRAVÉS DEL YOGA

+ EXPERIMENTAMOS LA CREATIVIDAD EN TODO

+ PLANTAMOS IDEAS FUERA DE LO COMÚN

+ FLUIMOS CON EL PRESENTE Y CON EL GRUPO

+ EXPLORAMOS LA CONVIVENCIA Y LA ESCUCHA INTERIOR

+ EQUILIBRAMOS NUESTRA PROPIA ENERGÍA

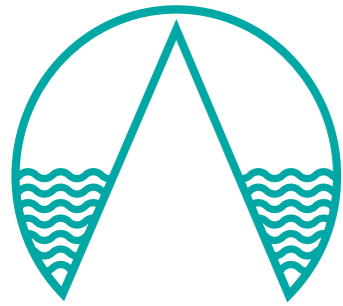
02



- **LOS ALOJAMIENTOS SERÁN ALBERGUES EN MEDIO DE LA NATURALEZA Y ESTARÁN SITUADOS EN LAS PROVINCIAS DE ALICANTE O MURCIA.**



- **POSIBILIDAD DE QUE VAYAN GRUPOS DEL MISMO INSTITUTO O DE VARIOS INSTITUTOS**



ACTIVIDAD PARA GRUPOS HASTA 40 ALUMNOS

Excursiones Creativas

- Después de cada actividad se realizará una acción artística a modo de retrospectiva, que variará dependiendo del entorno y el momento en el que nos encontremos: pintura mural con objetos y pigmentos objetos de la naturaleza, o con basura que previamente hemos recogido, food art, performance, poesía, fotografía y videocreación con teléfonos móviles...
- Con estas acciones se realizará una vez al año una exposición que los padres podrán visitar.
- En cuanto a los voluntariados, estamos ampliando la red de asociaciones inscritas al proyecto por lo que nos podéis proponer alternativas.

- + EXPLORAMOS EL ARTE, LA NATURALEZA Y NUESTRA RELACIÓN CON LA COMIDA DESDE UN NUEVO LUGAR: LA CALMA.
- + TOMAMOS CONSCIENCIA DE LO QUE NOS RODEA
- + INVESTIGAMOS UN NUEVO PUNTO DE VISTA
- + APRENDEMOS A RESPIRAR Y SOLTAR LO QUE SENTIMOS
- + EXPLORAMOS NUESTRA HABILIDAD PARA CREAR EN COLECTIVIDAD
- + LOS ALUMNOS PARTICIPAN EN UNA EXPOSICIÓN ARTÍSTICA ANUAL SOBRE EL PROYECTO ANAHATA Y TODAS LAS REFLEXIONES EXPERIMENTADAS

03



YOGA + ARTE

• MUSEOS QUE VISITAMOS

- MACA (Museo de arte contemporáneo de Alicante)
- MUA (Museo de la UA)

DESCRIPCIÓN:

Antes de entrar al museo experimentamos una sesión de Yoga y Creatividad. La idea aquí es que los jóvenes disfruten del arte sin el ruido de los pensamientos, y lo vivan desde un lugar en calma.



YOGA + VOLUNTARIADO

• ONGS CON LAS QUE COLABORAMOS

- NASINBA (Naturaleza sin basura)

DESCRIPCIÓN

Acompañamos a Nasinba en su labor por cuidar de la naturaleza y aprendemos el significado de respetar nuestro hogar: la tierra. Antes realizamos una sesión de Yoga y Creatividad para conectar con nosotros mismos.



YOGA + MODA + ALIMENTACIÓN

• DE LA MANO DE LA EMPRESA:

- LA AGENCIA DE AL LADO (Comunicación sostenible)

DESCRIPCIÓN:

¿Por qué te gusta lo que te gusta?. Con esta actividad haremos yoga y creatividad en un lugar que nos invite a hablar sobre alimentación & moda.



Equipo Anahata Project:

Ana Sempere

- -
 -
- DIRECTORA DE MARKETING, CO - FUNDADORA DEL PROYECTO Y PROFESORA DE YOGA, MEDITACIÓN Y CREATIVIDAD EN ANAHATA PROJECT**

Yoshimar Tello

- -
 -
- ARTISTA, CO - FUNDADOR DEL PROYECTO, PROFESOR DE YOGA Y CREATIVIDAD Y DIRECTOR DE PROYECTOS ARTÍSTICOS EN ANAHATA PROJECT**



ANAHATA
PROJECT

- Anahata se localiza en el centro del pecho, es el punto energético o chakra que se relaciona con el corazón. En una sociedad en la que todo es mente, sentimos que el problema universal es la desconexión con nuestro propio corazón. El proyecto Anahata nace como idea para rescatar todo aquello que ya no hacemos y que nos conecta directamente con nuestra verdadera naturaleza.
- Con este proyecto se nos despertará la curiosidad por consumir una vida coherente con nuestro interior.
- Si quieres ampliar la información sobre el proyecto te invitamos a que entres en la web: www.anahataproject.es