

FORMACIÓ MULTIESPORTIVA

ACTIVITATS D'AIGUA I MINDFULNESS

a càrrec de Carles Jiménez Puvia i Empuriabrava Sailing

Benvolguts/des companys/es,

Us informen que el Consell Esportiu del Vallès Occidental Terrassa organitza una **jornada formativa d'activitats d'aigua i mindfulness per al professorat d'Educació Física** de la comarca, que es durà a terme els dies **12 i 13 de maig de 2023 a Empuriabrava i apartaments Comte d'Empuries d'Empuriabrava**.

El format de la formació serà el següent:

La idea és anar amb cotxes particulars el divendres 12 de maig per arribar als apartaments a les 17:30 – 18:00 h aproximadament, fer la formació teòrica el mateix divendres a la tarda (18:30 hores), i dissabte 13 de maig formació pràctica. Una vegada acabada la formació practica tornada a casa.

També podran fer la inscripció els acompanyants dels centres educatius.

El termini d'inscripció finalitza el **dimecres 26 d'abril**. Abans d'aquesta data haureu d'inscriure's a la formació mitjançant el formulari enviat, s'haurà de fer l'ingrés al N° de compte del Consell Esportiu (IBAN: **ES21 0182-8182-4902-0801-1234**) i fer arribar el comprovant de pagament corresponent.

	<i>OPCIÓ 1</i>	<i>OPCIÓ 2</i>
<i>PREUS</i>	Professorat d'EF	Acompanyants
	125 €	140 €

Descripció de l'activitat:

1 NIT (12 al 13 maig) / 1 d'activitats d'aigua (13 de maig)

Itinerari:

- **12 de maig** arribada a les 17.30 – 18:00h als apartaments. Formació teòrica el mateix dia a la tarda (18:30h).
- **13 de maig** activitats d'aigua (amb el suport d'Empuriabrava Sailing) i tornar després de dinar (a mitja tarda).

INCLOU:

- 1 pensió completa (habitació, sopar, esmorzar i dinar).
- Formació teòrica i dinàmica 2 h divendres tarda.
- Formació pràctica dissabte tot el dia.

Professorat EF: 125€

Acompanyant: 140€

OBJECTIUS:

- Introduir el Mindfulness com a eina pedagògica en les sessions d'educació física.
- Conèixer diferents esports aquàtics per a poder realitzar activitats físiques en el riu i el mar.
- Apropar l'assignatura d'educació física al medi natural i aprendre els beneficis que ens aporta la pràctica esportiva en contacte amb la natura.
- Descobrir el projecte "Salut i Equilibri Integral" on coneixerem la importància de cuidar de forma holística cos i ment.

CONTINGUTS:

- El Mindfulness a Educació Física.
- El projecte Salut i Equilibri Integral com a font de coneixement.
- El Caiac.
- El Windsurf o Vela lleugera a escollir.
- Stand Up Paddle (SUP).
- Entre altres coses

Les inscripcions que arribin *fora de termini* formaran part d'una *llista d'espera* i estaran sotmeses a l'acceptació per part de l'organització en funció de la disponibilitat d'allotjament i/o a les baixes que es puguin anar produint.

No es realitzarà cap abonament, un cop feta la inscripció i el corresponent pagament de la reserva de la plaça.

Així mateix us informem que si no arribem a un mínim d'inscripcions no podrem portar a terme la jornada.

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

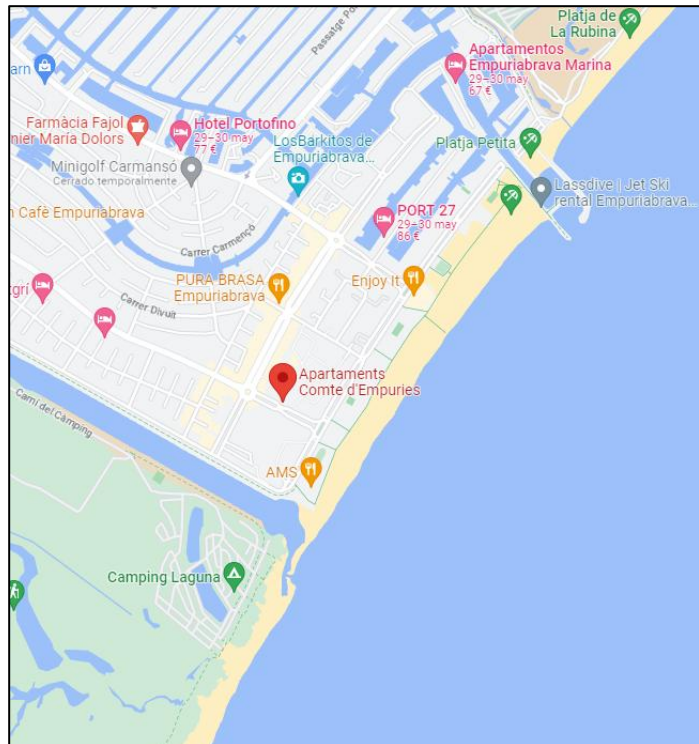
Allotjament

Apartaments Comte d'Empuries d'Empuriabrava

Direcció: C/ de Fabra Pompeu,
17487, Empuriabrava, Girona

Inclou roba de llit i tovalloles.

**Important: Habitacions Compartides
(4 persones)**



Per a qualsevol consulta o aclariment estem a la vostra disposició a miquel@ceterrassa.cat.

Us hi esperem!!!

Salutacions cordials.

Departament de Formació
Consell Esportiu Vallès Occidental Terrassa