

## **MOBILITAT A ISLANDIA: REYKJAVIK JULIOL 2024 DIARI DE SESSIONS** **CURS BODY MIND NATURE**

Dissabte vaig arribar a la capital de la terra del gel el foc i l'aigua, Reykjavik.

**DIUMENGE 14 PRESENTATION** vam assistir a la presentació dels cursos Erasmus a l'Hotel Plaza Center, un total d'uns 140 professors d'arreu d'Europa. També ens van fer una introducció a la cultura i història del país i després un tour per la ciutat.

**DILLUNS 15-GOING TO THE ROOTS** Comencem el curs un grup de 20 professors d'Alemanya, Hongria, Letònia i Espanya. Avui hem fet activitats de respiració i moviment, cada professor ha presentat el seu institut i el seu projecte Erasmus. Hem fet una pausa per un esmorzar saludable i finalment hem fet exercicis i jocs per connectar el cos i la ment.

**DIMARTS 16- GROWING-** La sessió es va desenvolupar a la muntanya on hem fet un bany de natura, activitats d'orientació i una mica d'endurance tot pujant fins al cim.

**DIMECRES 17-JUGAAD CHALLENGE-** Hem fet jocs de coordinació amb pilotes de tennis i globus al parc, després d'un bon healthy breakfast exercicis per connectar la memòria visual amb la respiració conscient.

**DIJOUS 18-TO THE FULLEST** - Avui hem fet una petita introducció a la calligrafia japonesa SHODO com a mètode per millorar la concentració, l'autocontrol i l'autoestima. Finalment, hem parlat dels components de la roda de la Vida i la manera conscient de millorar-los.

**DIVENDRES 19- FLOW LIKE A WATER-** La darrera sessió del curs s'ha desenvolupat a la platja entre anys termals en les piscines i banys de contrast al mar, treballant la respiració i a través de jocs.