Disszemináció Alicante

MINDFULNESS & MEDITATION: WELL-BEING AT SCHOOL AND LIFE

2023 áprilisában egy csodálatos hetet tölthettem a napfénnyel teli Alicantéban ahol folytathattam ismereteim bővítését a mindfulness-hez kapcsolódóan. Mindamellett, hogy részese lehettem a spanyolországi húsvéti ünnepségeknek egy fantasztikus képzésen vehettem részt Ángel Gallardo López vezetésével, aki változatos módszerekkel, érdekes feladatokkal tarkított foglakozásokat szervezett számunkra a hét öt napján.

A kurzus résztvevői 5 különböző európai országból érkeztek, különböző típusú intézményekből így a kávészünetek is hasznos információ cserével teltek. Változatos meditációs, stresszoldó gyakorlatok mellett, érdekes, vicces csoportkohézió fejlesztő feladatokat kaptunk, melyet sok nevetéssel és kreativitással sikerült megoldanunk. Mindezek mellett a kurzus végére olyan gyűjteménnyel is gazdagabbá váltunk melyet be tudunk építeni mindennapi életünkbe, mind az iskolában mind a magánéletünk területén. Mivel a képzés angol nyelven folyt így természetesen lehetőség nyílt a nyelvgyakorlásra is.

Alicante sok érdekes látnivalót kínál az idelátogatóknak. Felkereshettünk egy már nem működő bikaviadal arénát, megismerkedhettünk a spanyol gasztronómiával a helyi piacon illetve, látogatást tehettünk Santa Barbara várába. Egy csodálatos kirándulást is szerveztek számunkra Tabarca szigetre a kalózok egykori otthonába. Lehetőség nyílt egy igazi spanyol paella és egy sangria elkészítésére is. Ezeken a programokon María Campillo kísért el minket aki bevezetett minket a helyi kultúra és történelem rejtelmeibe.

Ezúton szeretnék köszönetet mondani ezúton Iskolámnak, az Orchidea Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Óvoda, Általános Iskola és Gimnáziumnak, Ángelnek és természetesen Maríanak, hogy részem lehetett ebben a felejthetetlen élményben. Természetesen köszönöm kapcsolattartómnak Anitának aki nagyon sok segítséget nyújtott a szervezésben.