

ERASMUS COPENHAGUE

Movilidades del Proyecto Erasmus +
Más allá de nuestras puertas:
europeizando un centro plurilingüe
mediante metodología ABP (2023-2024)
2023-1-ES01-KA121-SCH-000141203

CURSO

**The Well being code: Energy Tools and
Mind-Body Activities for Self-Care**

Del 15 al 20 de abril de 2024

Profesora: Maite Moratal Alemany



RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Dominar diferentes métodos y herramientas para reducir el estrés.
- Proteger y mantener la energía, y recargarse para fortalecer su bienestar.
- Implementar un lenguaje común de bienestar en el aula.
- Fortalecer las habilidades personales y sociales.
- Desarrollar las habilidades socioemocionales de sus estudiantes, como la empatía, la amabilidad y el lenguaje positivo.
- Intercambiar experiencias y ejemplos de buenas prácticas en un contexto multicultural y seguro.

2

PRIMEROS CONTACTOS CON LA CIUDAD



Jardines de Tivoli



Strøget,
calle peatonal más
larga de Europa



Puerto de Nyhavn

2

LLEGADA AL CURSO



ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTO:

Introducción a la conexión
Cuerpo-Mente.

Introducción a la respiración y la
meditación.



3 PRESENTACIÓN DE NUESTROS INSTITUTOS



ACTIVIDAD:

Heart Math Institute y su método de meditación para reducir el estrés.



4 NUESTRO MONKEY MIND



From Monkey Mind To Mindfulness



ACTIVIDAD:
Introducción y
práctica
EFT - técnica de
liberación emocional.

5 MINDFULNESS



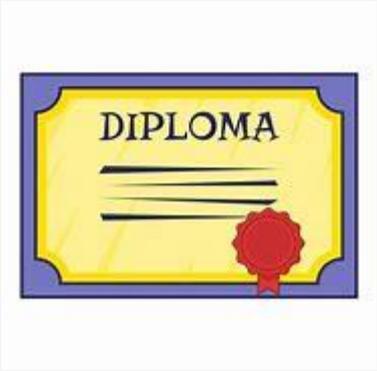
ACTIVIDAD:

Meditación y ejercicios de respiración.
Crear un programa de bienestar para desarrollar y fortalecer a nuestro alumnado.



CENA DE GRUPO

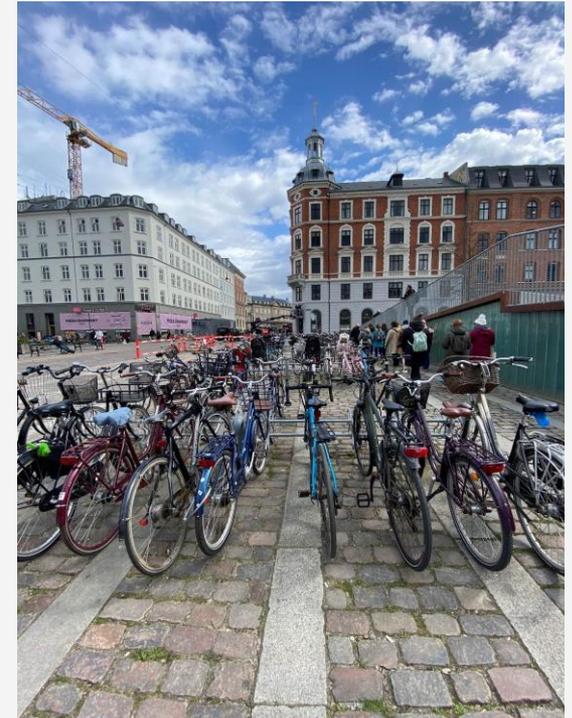
6 PRUEBA SUPERADA



7 ÚLTIMO DÍA: actividades culturales



The Little Mermaid



7 CENA DE DESPEDIDA

