Katalog kursów Erasmus Plus Mobilność
SJO Glossa, ul. Dietla 103, 31-031 Kraków, Polska, +48 690 599 520, info@erasmusplusmobilnosc.pl

Barcelona - Yoga and Meditation for Educators [EPB-S]

Lokalizacja

Barcelona to stolica autonomicznego regionu Katalonii, jak również drugie pod względem zaludnienia miasto Hiszpanii, zaraz po Madrycie. Uważane za jedną ze stolic zakupowych Europy, oferuje ponadto śródziemnomorski klimat, jak również jedne z najlepszych muzeów i galerii sztuki na świecie. W szczególności znana jest z dzieł architektonicznych Antoniego Gaudiego czy Lluísa Domenecha oraz Montaner'a, przez co zostało wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

Nasze centrum w Barcelonie zlokalizowane jest w Rambla Catalunya, jednej z piękniejszych i elegantszych ulic Barcelony. W odległości kilku kroków od szkoły znajduje się pełne życia Plaza Catalunya i modernistyczne Passeig de Gracia. W okolicy znajdziesz i inne liczne atrakcje turystyczne, sklepy czy restauracje, a także przystanki komunikacji miejskiej, pozwalające na łatwie dotarcie w inne części miasta. Budynek, w którym znajduje się szkoła, to dawny pałacyk, "Finca regia modernista catalogada" - zobaczysz to w pięknych, roślinnych i geometrycznych dekoracjach przy schodach czy na oryginalnych podłogach w każdej z naszych sal lekcyjnych.

Program szkolenia

COURSE DESCRIPTION:
In this 30 hours course, the participant develop an understanding of how practicing yoga can enhance their ability to maintain a favorable climate in their school community and support resilience both in and out of the classroom. Moreover, they are provided with useful tips on introducing children and teens to yoga and meditation techniques. While joga practice is suitable for absolute beginners, it is also meant to be enjoyable for those who have already taken basic or intermediate yoga classes.

SAMPLE PROGRAMME:
1) Monday - Course introduction and intro to Yoga
2) Tuesday - Start your day off right (gentle yoga sequences and deep relaxation)
3) Wednesday - The science behind Yoga
4) Thursday - Yoga and relaxation
5) Friday - Yoga for your students
*** SATURDAY AND SUNDAY - Excursion and other external cultural activities / Free Days

INNE INFORMACJE:
- Kurs skierowany jest głównie do uczestników programu Erasmus+.
- W cenie kursu zawarte zazwyczaj dwie aktywności kulturalne, w tym wycieczka całodniowa w trakcie weekendu (zazwyczaj sobota).
- Certyfikat: Aby otrzymać certyfikat po kursie, wymagane jest minimum 80% obecności na zajęciach.
- Harmonogram i rozkład zajęć: To szkoła ustala plan zajęć. Zajęcia odbywają standardowo od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-14:00 lub 14:00-19:00.
- Program kursu: Powyżej przedstawiony przykładowy program zajęć jest orientacyjny i może różnić się w

zależności od trenera, który będzie go przeprowadzał, jak również od sugestii i próśb uczestników co do treści, które chcieliby uwzględnić w trakcie kursu. Dokładny plan zajęć wraz z harmonogramem przesyłany jest do uczestników na około tydzień-dwa przed kursem. Mail wysyłany jest przez nauczyciela prowadzącego zajęcia.

UWAGA! Dla rezerwacji na mniej niż 8 tygodni od daty rozpoczęcia kursu, szkoła zagraniczna dolicza dodatkową opłatę za późną rezerwację w kwocie 60 EUR i dolicza ją do ceny kursu!

W przypadku chęci zapoznania się z bardziej szczegółowym programem kursu, prosimy o bezpośredni kontakt z przedstawicielami Glossa.

Długość i termin szkolenia

Szkolenie trwa 1 tydzień i obejmuje 25×45 min lub tydzień zajęć tygodniowo. Daty rozpoczecia: 2026-02-23, 2026-05-25, 2026-07-27, 2026-08-24, 2026-10-26.

Dostępne opcje

Poniżej przedstawiamy orientacyjne koszty pakietów kurs+zakwaterowanie, przeliczone na walutę rozliczeń grantu tj. EUR. Propozycje te uwzględniają dozwolone przesunięcia środków między poszczególnymi kategoriami wydatków, tak aby całość kosztów była pokryta z grantu. W kolumnie *kieszonkowe* podana jest szacunkowa kwota, jaka pozostanie na dodatkowe wyżywienie, dojazdy komunikacją miejską itp w zależności od wybranej opcji zakwaterowania. Wydatki z kieszonkowego nie wymagają dokumentowania rachunkami.

	1 tyg.	kieszonkowe

Istnieje możliwość zamówienia samego kursu (25×45 min./tydz.) w cenie 540 EUR, w takim przypadku na utrzymanie i kieszonkowe pozostanie do dyspozycji kwota 805 EUR.

Cennik

Poniżej podane są ceny kursu i opcji zakwaterowania w oryginalnej walucie kursu, które obowiązują w rozliczeniach z SJO GLOSSA.

	1 tyg.
kurs (25×45 min./tydz.)	540 EUR

Uwaga:
1. Grant Erasmus+ obejmuje także kwotę 350 EUR na każdego uczestnika projektu. Wg informacji uzyskanych z Agencji Narodowej istnieje możliwość przesunięcia tych pieniędzy na dopłatę do kosztów kursu - w przypadku wyboru droższego kursu.
2. Szczegółowe informacje na temat kwot przyznawanych grantów można znaleźć tutaj.
3. Obowiązują dopłaty sezonowe w okresie:
4. Dla rezerwacji na mniej niż 8 tygodni od rozpoczęcia kursu, SJO GLOSSA dolicza opłatę za późną rezerwację w kwocie 60 EUR i dolicza ją do ceny kursu.