

Katalog kursów Erasmus Plus Mobilność

SJO Glossa, ul. Dietla 103, 31-031 Kraków, Polska, +48 690 599 520, info@erasmusplusbilnosc.pl

Sewilla - Language and Lotus: A Fusion of English Immersion and Yoga [CL-S]



Lokalizacja

Sewilla na długo pozostaje w pamięci przybywających tu gości, gdyż lista atrakcji zdaje się nie mieć końca: orientalna Złota Wieża nad rzeką Guadalquivir, żydowska dzielnica Barrio Santa Cruz, katedra z wieżą będącą dawniej minaretem, orientalne Alcazares Reales czy elegancka Plaza de Espana z fontannami, gdzie barwne azulejos przedstawiają najważniejsze miasta Hiszpanii. Podczas spacerów w wąskich, brukowanych uliczkach, można często usłyszeć wystukiwane obcasami rytmy flamenco, a z Plaza de Toros późnym wieczorem dochodzą dźwięki paso doble i emocjonalne okrzyki wielbicieli corridy.

Szkoła zlokalizowana jest w centrum historycznej części miasta, niedaleko katedry oraz pałaców królewskich. Nasza siedziba to typowa dla Sewilli kamienica z pełnym światła i roślinności wewnętrznym patio. Klimatyzowane sale są wyposażone w nowoczesne pomoce naukowe. Studenci mają do dyspozycji pokój do nauki indywidualnej, pracownię komputerową z dostępem do Internetu oraz salę konferencyjną. Obszerna biblioteka szkolna, poza książkami, oferuje także pomoce multimedialne. W wolnych chwilach ulubionym miejscem spotkań jest zacienione patio, a dla spragnionych słońca przestronny taras dachowy z małym basenem.

Program szkolenia

COURSE DESCRIPTION:

The course integrates English language improvement with practical Yoga and Wellbeing strategies. Participants will engage in interactive lectures, hands-on workshops, practical sessions, and collaborative activities designed to develop their understanding and application of Yoga in both personal and professional contexts. This holistic approach ensures that participants not only improve their English proficiency but also gain the skills necessary to implement effective Yoga and mindfulness practices in their workplaces,

contributing to their own well-being and that of their students.

WHO IS THIS COURSE FOR?

This course is of significant benefit to:

- Educators and teachers seeking to leverage Yoga and Mindfulness to enhance their teaching practices.
- Administrators and policymakers interested in understanding the potential of Yoga education.
- Professionals in the field of instructional design and educational technology who want to explore Yoga in learning environments.

OBJECTIVES:

- Improve level of English and strategies for inclusion of Yoga and Wellbeing
- To develop an understanding of the basic principles and practices of Yoga, including its benefits for personal well-being and professional practice.
- To learn how to incorporate Yoga and Mindfulness practices into daily routines and classroom activities, and to develop strategies for supporting students in developing their own physical practices.
- To give course participants the necessary skills or tools to implement Yoga and Mindfulness strategies in their own workplace
- To reduce stress and anxiety among students
- To explore the use of physical based interventions to support students' social-emotional learning and mental health.
- To explore the potential of Yoga practices for enhancing personal resilience, stress management, and self-care among teachers and educational staff.
- To build a professional network of colleagues from different countries, and to share best practices and ideas for incorporating Yoga into educational contexts.

COURSE OUTCOMES:

- Participants will be able to create compelling written content that engages and persuades diverse audiences.
- Improved ability to deliver impactful pitches and presentations with confidence and authority.
- Mastery in adapting messages to the specific interests and needs of any audience.
- Proficiency in utilizing technology to support and amplify persuasive messages.
- Enhanced self-awareness of personal communication style and its effects on persuasion.
- Strengthened resilience and presence, enabling more effective communication in stressful or high-stakes environments.

SAMPLE PROGRAMME:

1) Monday

- Yoga: Introduction to Yoga and Breathing Techniques
- English Sessions Language foundations

2) Tuesday

- Yoga: Flexibility and Mobility.
- English Sessions: Expanding vocabulary

3) Wednesday

- Yoga: Building Strength and Endurance
- English Sessions.: Grammar Mastery

4) Thursday

- Yoga: Finding Balance: Mind and Body
- English Sessions: Developing Speaking Skills

5) Friday

- Yoga: Integration
- English Sessions Achieving Fluency

Długość i termin szkolenia

Szkolenie trwa 1 tydzień i obejmuje 25×50 min lub tydzień zajęć tygodniowo. Dаты rozpoczęcia: 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
kurs (25×50 min./tydz.)+mieszkanie dzielone, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	595 EUR	750 EUR
kurs (25×50 min./tydz.)+rezydencja, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	645 EUR	700 EUR
kurs (25×50 min./tydz.)+rezydencja, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	695 EUR	650 EUR
kurs (25×50 min./tydz.)+rezydencja, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	620 EUR	725 EUR
kurs (25×50 min./tydz.)+rezydencja, pokój 2-osobowy, bez wyżywienia	595 EUR	750 EUR
kurs (25×50 min./tydz.)+rodzina, pokój 1-osobowy, pełne wyżywienie	690 EUR	655 EUR
kurs (25×50 min./tydz.)+rodzina, pokój 1-osobowy, dwa posiłki	645 EUR	700 EUR
kurs (25×50 min./tydz.)+rodzina, pokój 2-osobowy, pełne wyżywienie	660 EUR	685 EUR
kurs (25×50 min./tydz.)+rodzina, pokój 2-osobowy, dwa posiłki	615 EUR	730 EUR

Istnieje możliwość zamówienia samego kursu (25×50 min./tydz.) w cenie 400 EUR, w takim przypadku na utrzymanie i kieszonkowe pozostanie do dyspozycji kwota 945 EUR.

Cennik

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

	1 tyg.
kurs (25×50 min./tydz.)	400 EUR
kurs (25×50 min./tydz.) + mieszkanie dzielone, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	595 EUR
kurs (25×50 min./tydz.) + rezydencja, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	645 EUR
kurs (25×50 min./tydz.) + rezydencja, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	695 EUR
kurs (25×50 min./tydz.) + rezydencja, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	620 EUR
kurs (25×50 min./tydz.) + rezydencja, pokój 2-osobowy, bez wyżywienia	595 EUR
kurs (25×50 min./tydz.) + rodzina, pokój 1-osobowy, pełne wyżywienie	690 EUR
kurs (25×50 min./tydz.) + rodzina, pokój 1-osobowy, dwa posiłki	645 EUR
kurs (25×50 min./tydz.) + rodzina, pokój 2-osobowy, pełne wyżywienie	660 EUR
kurs (25×50 min./tydz.) + rodzina, pokój 2-osobowy, dwa posiłki	615 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: