

## Katalog kursów Erasmus Plus Mobilność

SJO Glossa, ul. Dietla 103, 31-031 Kraków, Polska, +48 12 429 40 51, info@erasmusplusbilnosc.pl

# Madryt - Hiszpański Ogólny + Joga [DQM-S]



## Lokalizacja

Leżący w samym centrum Hiszpanii Madryt to kwintesencja hiszpańskiej kultury, sztuki, tradycji i stylu życia. Szeroka Gran Via zachwyca swą elegancją i wytwornymi kamienicami. Muzea Prado, Thyssen i Reina Sofia mają do zaoferowania jedne z najlepszych światowych kolekcji malarstwa. Tablaos flamenco proponują gorące pokazy flamenco, podgrzewane dzbankiem wyśmienitej sangrii.

Nasza szkoła mieści się w pięknym, w pełni odnowionym, historycznym budynku, w centrum dzielnicy uniwersyteckiej. Zlokalizowani jesteśmy w pobliżu XVIII-wiecznego Liria Palace i obok centrum kulturalnego Conde Duque. Znana Plaza de Espana i Gran Vía są położone w odległości 5-minutowego spaceru od naszej placówki. W pobliżu znajdują się przystanki autobusowe i metro, ułatwiające poruszanie się po mieście. Szkoła jest doskonale wyposażona i oferuje świetne warunki do nauki. Oprócz wygodnych sal lekcyjnych, uczniowie mogą korzystać z urządzonych saloników studenckich. Jest tu także biblioteka, centrum multimedialne, komputery studenckie, dostęp do Wi-Fi oraz maszyny z przekąskami i napojami. Przestrzeń przystosowana jest również dla osób niepełnosprawnych.

## Program szkolenia

Ucz się hiszpańskiego i trenuj jogę!

Oferujemy program kursu hiszpańskiego ogólnego z dodatkowymi zajęciami jogi. Program pozwala na pełną immersję w języku hiszpańskim, przy jednoczesnym pozostawieniu sobie czasu na samodzielne odkrywanie miasta. Zajęcia językowe (20 lekcji/tydz.) odbywają się zazwyczaj w godzinach porannych, w małych grupach i skupiają się na rozwoju mówienia i rozumienia, jak również komunikacji i interakcji, które są szczególnie ważne w trakcie nauki nowego języka obcego. Przydział do grup odbywa się na podstawie pisemnego i ustnego testu, odbywającego się pierwszego dnia kursu. Na zakończenie wydawany jest

certyfikat uczestnictwa ze wskazaniem posiadanego poziomu językowego.

Obecny sposób życia może być wycieńczający, w szczególności, jeżeli jesteś w nowym dla siebie kraju i próbujesz zanurzyć się w jego kulturze, poznać nowych ludzi i ich kulturę. Daj więc sobie odpocząć i poświęć część swojego dnia na połączenie ciała i ducha podczas sesji jogi. Ta aktywność pozwoli Ci się zdyscyplinować, poprawić ogólną sprawność fizyczną, balans i elastyczność, zadbać o spokój oraz poznać nowych ludzi, którzy też lubią ten sport. Zajęcia prowadzone są przez wyspecjalizowanych trenerów, którzy będą Cię instruować jak wykonywać poszczególne asany, jak poprawnie oddychać i pracować nad własnym ciałem i umysłem w trakcie ćwiczeń.

Połączenie kursu językowego z treningiem jogi ma wiele plusów. Ćwiczenie technik medytacyjnych poprawi Twoją koncentrację, co będzie miało wpływ na Twoje skupienie podczas zajęć językowych w trakcie zapamiętywania nowych informacji. Same ćwiczenia fizyczne sprawią, że będziesz się czuł bardziej pobudzony. Joga to doskonały sposób na pracę nie tylko nad własnym ciałem, ale i spokojem ducha.

#### Długość i termin szkolenia

Szkolenie trwa 2 tygodnie i obejmuje 24×55 min. zajęć tygodniowo. Daty rozpoczęcia: dwa razy w miesiącu.

#### 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.

	2 tyg.	kieszonkowe
kurs (24×55 min./tydz.)+mieszkanie dzielone, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	1531 EUR	1061 EUR
kurs (24×55 min./tydz.)+mieszkanie dzielone, pokój 2-osobowy, bez wyżywienia	1331 EUR	1261 EUR
kurs (24×55 min./tydz.)+rezydencja, pokój 1-osobowy, śniadanie	1723 EUR	869 EUR
kurs (24×55 min./tydz.)+rezydencja, pokój 1-osobowy, dwa posiłki	1803 EUR	789 EUR
kurs (24×55 min./tydz.)+rodzina, pokój 1-osobowy, dwa posiłki	1713 EUR	879 EUR
kurs (24×55 min./tydz.)+rodzina, pokój 1-osobowy, dwa posiłki	1603 EUR	989 EUR
kurs (24×55 min./tydz.)+rodzina, pokój 2-osobowy, dwa posiłki	1583 EUR	1009 EUR
kurs (24×55 min./tydz.)+rodzina, pokój 2-osobowy, dwa posiłki	1523 EUR	1069 EUR

Istnieje możliwość zamówienia samego kursu (24×55 min./tydz.) w cenie 953 EUR, w takim przypadku na utrzymanie i kieszonkowe pozostanie do dyspozycji kwota 1639 EUR.

#### Cennik

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

	2 tyg.
kurs (24×55 min./tydz.)	953 EUR
kurs (24×55 min./tydz.) + mieszkanie dzielone, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	1531 EUR

kurs (24×55 min./tydz.) + mieszkanie dzielone, pokój 2-osobowy, bez wyżywienia	1331 EUR
kurs (24×55 min./tydz.) + rezydencja, pokój 1-osobowy, śniadanie	1723 EUR
kurs (24×55 min./tydz.) + rezydencja, pokój 1-osobowy, dwa posiłki	1803 EUR
kurs (24×55 min./tydz.) + rodzina, pokój 1-osobowy, dwa posiłki	1713 EUR
kurs (24×55 min./tydz.) + rodzina, pokój 1-osobowy, dwa posiłki	1603 EUR
kurs (24×55 min./tydz.) + rodzina, pokój 2-osobowy, dwa posiłki	1583 EUR
kurs (24×55 min./tydz.) + rodzina, pokój 2-osobowy, dwa posiłki	1523 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: