

Katalog kursów Erasmus Plus Mobilność

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

Barcelona - Introducing Yoga in Primary Schools [EPB-S2]

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 learn how to introduce young students to yoga, meditation, and mindfulness by developing an understanding of their holistic approach to wellness and its health benefits for physical and mental health. Teachers will learn to integrate yoga, meditation, and mindfulness education into their own curricula, no matter what subject they teach, and with no need for former yoga experience.

SAMPLE PROGRAMME:

- 1) Monday - Intro to yoga
- 2) Tuesday - Yoga in practice
- 3) Wednesday - Yoga games
- 4) Thursday - Yoga stories
- 5) Friday - Yoga for classroom management

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.

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 30×45 min. zajęć tygodniowo. Dаты rozpoczęcia: 2023-06-19, 2023-07-17, 2023-08-21, 2023-09-18, 2023-10-16, 2023-11-20.

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 (30×45 min./tydz.) w cenie 540 EUR, w takim przypadku na utrzymanie i kieszonkowe pozostanie do dyspozycji kwota 756 EUR.

Cennik

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

	1 tyg.
kurs (30×45 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: