

PMS ERASMUS+
YOGA AND MEDITATION
ALICANTE-ŠPANIJA
2.-8.2024

Štiri udeleženke smo se našle na tečaju joge in meditacije za otroke in odrasle. Iz Finske, Nizozemske in Slovenije. Tečaj je bil odlično zasnovan in izpeljan. Zelo razgiban. Veliko je bilo deljenja mnenj, izkušenj in dobrih praks.

Kakšne aktivnosti so se dogajale, kaj sem pridobila in kaj bom uporabila... Res veliko uporabnih stvari. Glede na to, da so bile ostale prisotne učiteljice, sem bila res zelo vesela, ker je mentorica vedno prilagodila dejavnosti tudi za vrtec.

Vsakodnevno smo imele jutranjo uro in pol vodene meditacije/joge na plaži. Čeprav že dolga leta jogo izvajam tudi doma, je bil prav poseben izziv na mivki. In na soncu. Nasveti kako navdušiti, umiriti, vzpodbuditi otroke, bodo prav prišli. Polurni odmor smo izkoristili za umirjeno, čuječo hojo do stavbe, kjer so potekale delavnice/predavanja. Asane, mudre, mantre, mandale...senzorne igre, joga s stoli, joga vpletena v zgodbe...Različne vrste dihanja (pranajama), ob različnih trenutkih.

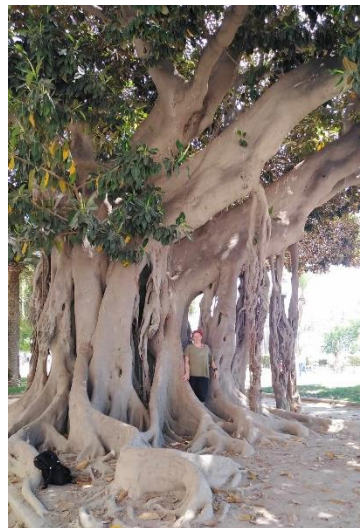


Raziskovali smo z vsemi čutili. In z veliko čustvi. Od smeha, preko nežnih nasmehov, žalostnih, jeznih, do jokavih. Razvijale smo sočutnost, hvaležnost in ljubezen do sebe in drugih. Se učili pozornega poslušanja. In zavednega govorjenja.

Seveda pa smo poleg certifikata pridobile nova prijateljstva in znanja iz drugih držav.



Poleg organiziranega izobraževanja smo imeli proste popoldneve za raziskovanje kulture, zgodovine, naravnih lepot...sami ali z vodičem. Hvaležna za vse brezplačne muzeje, glasbeni festival in doživet praznik Corpus Cristi. Sem se zlila z domačini in uživala. Zvečer pa... prijetno utrujena, naravnost v posteljo.



Junij 2024. Moj izziv. Grem sama. Moja prva izkušnja z Erasmus+. Z letališči. Z aktivno govorno angleščino. In sem zmagala. Poučna, družabna in nepozabna izkušnja.

Hvala.

Mojca Đerković

