



# Satya

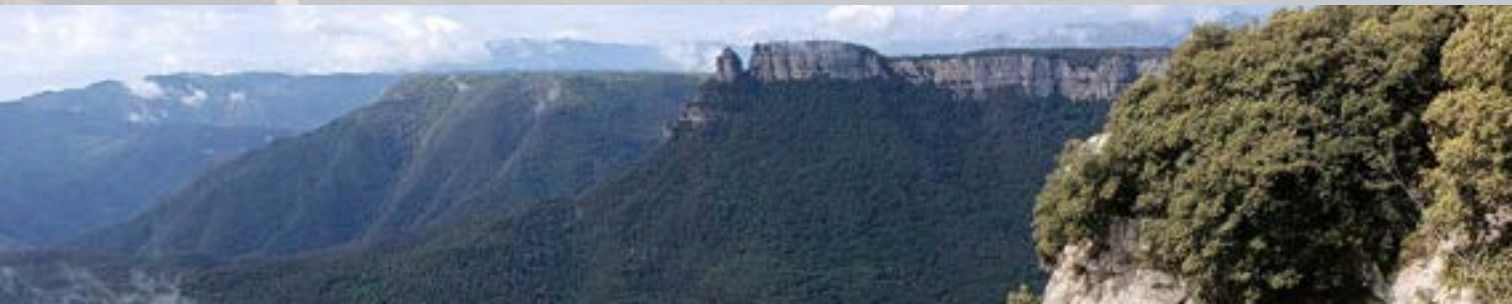
**NATURA, ART I EMOCIÓ**

**Educació ambiental i creixement personal**

# Tallers a l'aula o entorn proper de l'escola

Ens acostem a l'escola perquè creiem que és important conèixer on vivim. L'entorn ens parla també de nosaltres.

També entrem a les aules per parlar, jugar, identificar, conèixer, situar, expressar i gestionar emocions. Fem educació socioemocional perquè creiem que és vital per l'autonomia i un creixement sa. Treballem conjuntament amb l'escola.



# SOM NATURA ART I EMOCIÓ...

Som natura, estem envoltats d'ella i en formem part. És per això que veiem molt important conèixer-la, descobrir-la, estimar-la i gaudir-la. Ens encanta crear experiències per donar-li valor. També veiem molt important valorar la naturalesa que són i cuidar-la, per això acompanyem a conèixer les emocions, situar-les al cos, parlar-ne, expresar-les i gestionar-les. L'art i la natura seràn eines per acompanyar-nos.



# COM HO FEM?

La nostra metodologia es basa en un acompanyament respectuós, amb una mirada holística, tenint en compte cos, ment, emoció i espiritualitat. Cada persona és única i per tant amb unes necessitats i processos també únics. Som part de la natura i ens hem allunyat de la nostra naturalesa, volem tornar a ella. L'art és també part d'aquesta naturalesa, és un canal d'expressió subtil que ens forma també com a persones i ens pot ajudar a conèixer-nos millor (música, pintura, aquarel·la, construcció, etc.).

Mirem la persona en el seu present i vetllem per les seves necessitats, com també amb les del grup. Actuem segons l'energia del grup adaptant-nos en les propostes per tal de que siguin adequades.

Una de les activitats bàsiques dels nens i un gran canal d'aprenentatges és el joc, per això li donem importància, perquè sigui a través de propostes on el joc sigui el protagonista, puguem acompanyar d'una forma més motivadora i enriquidora.

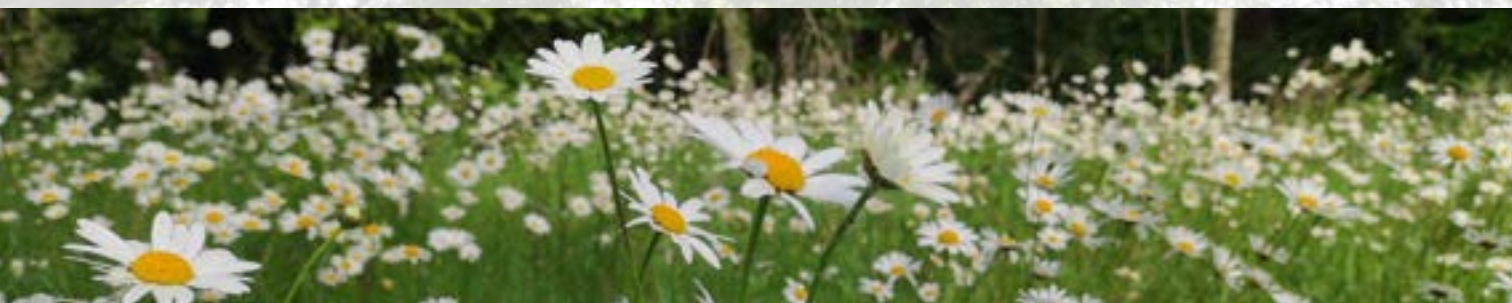
Creiem en l'educació viva on el nen és el protagonista i ell mateix té una gran capacitat innata per construir-se, mantenir-se i prendre decisions des de la seva saviesa o estructura internes. Acompanyarem també des d'aquesta mirada.

**La papallona, un dia va ser eruga.  
Tots passem per processos naturals i  
tots tenim ales, com la papallona.  
Acompanyem-nos per descobrir-ho.**



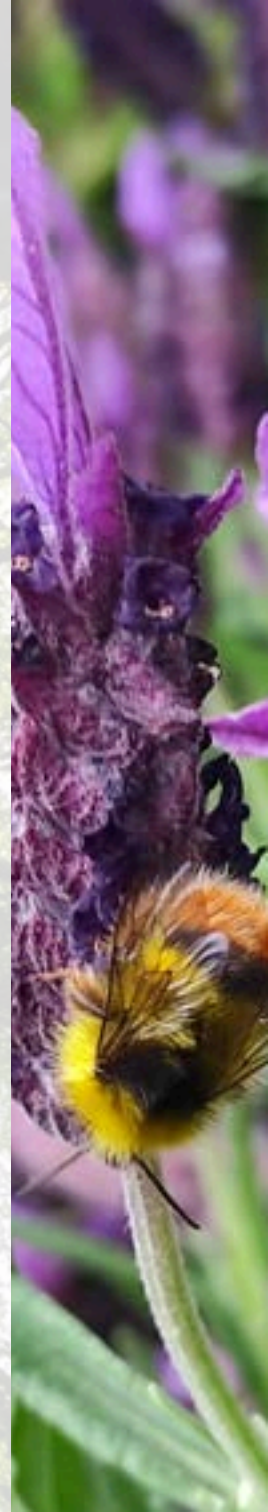
# AMB EXPERIÈNCIES VOLEM ...

- Acompanyar a observar la natura i els seus ritmes.
- Potenciar una major consciència ambiental mitjançant la descoberta dels valors naturals, culturals, paisatgístics i ecològics i del seu significat.
- Fomentar les pràctiques respectuoses amb l'entorn.
- Conèixer el bosc i els seus habitants.
- Acompanyar a expressar emocions.
- Explorar i potenciar la creativitat.
- Potenciar relacions socials i la cohesió de grup.
- Potenciar l'empatia i la implicació.
- Potenciar l'autoestima i augmentar la seguretat en un mateix.
- Gaudir a través del joc, l'art i dinàmiques.
- Connexió amb un mateix.



# PROPOSTES D'ACTIVITATS

	Ed. infantil	Cicle Inicial	Cicle mitjà	Cicle superior	ESO
L'entorn de l'escola	X	X	X	X	X
Collsacabra a l'aula	X	X	X	X	X
La natura i les emocions	X	X	X	X	X
El lloc on visc i les emocions	X	X	X	X	X
Taller d'art i natura	X	X	X	X	X
Emocionart (l'art d'emocionar-se)	X	X	X	X	X
Experiències a mida	X	X	X	X	X



# L'ENTORN DE L'ESCOLA

Sortirem a l'entorn més proper de l'aula i reflexionarem sobre si coneixem suficient la natura i l'entorn on vivim. Posarem atenció a detalls que potser no veiem en el nostre dia a dia. Coneixerem doncs l'entorn amb més profunditat i això vol dir també conèixer-nos una mica més a nosaltres mateixos ja que el paisatge on estem també ens defineix. Parlarem de com els arbres es comuniquen entre ells i com nosaltres ho fem entre nosaltres, ens fixarem i reconeixem textures i parlarem dels animals que hi viuen o hi poden viure. Reflexionarem sobre com podem cuidar el lloc on vivim.

## Objectius

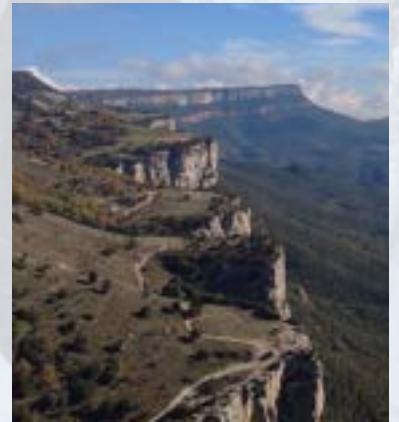
- Conèixer l'entorn proper a l'escola amb més profunditat.
- Reflexionar sobre com ens relacionem amb l'entorn.
- Donar a conèixer el ritme i cicles de la natura i relacionar-los amb el processos vitals.
- Cohesió i escolta de grup.
- Llegir els missatges de l'entorn.
- Conèixer com es relacionen els arbres.

# COLLSACABRA A L'AULA

Portem el Collsacabra a l'aula, parlem dels seus valors i peculiaritats. Parlem de diferències amb altres paisatges, com ara el del lloc on ens trobem. Parlem de flora, de fauna i d'històries i aventures. Acabem amb una creació artística de com ens ho imaginem, creant el nostre propi paisatge. És interessant poder complementar l'activitat fent, posteriorment una sortida a la zona per poder viure el paisatge en primera persona.

## Objectius

- Conèixer on és i què hi ha al Collsacabra.
- Conèixer les similituds amb el lloc de l'escola.
- Donar espai a la creativitat per imaginar un paisatge.
- Utilitzar la creativitat com a canal d'expressió.
- Conèixer flora, fauna i geologia de la zona.
- Cohesió de grup i escolta.





# LA NATURA I LES EMOCIONS

Parlarem de la natura i de les emocions i descobrirem com es poden relacionar. Som com la natura? Quines emocions ens transmeten els paisatges? A través d'imatges de natura farem un viatge per diferents emocions.

Reflexionarem sobre la nostra relació amb l'entorn, si el cuidem, si el valorem, si el gaudim, què podríem fer per cuidar-lo més,...

Cada paisatge ens aporta unes sensacions. Farem dinàmiques per portar les emocions i situar-les al propi cos. Com les vivim, com les reconeixem i com les gestionem. Donar veu a les emocions ens ajuda a poder-les reconèixer.

## Objectius

- Conèixer diferents ambients i relacionar-los amb les emocions.
- Donar consciència de les pròpies emocions i situar-les al cos.
- Donar a conèixer el ritme i cicles de la natura i relacionar-los amb el processos vitals.
- Cohesió i escolta de grup.
- Llegir els missatges de la natura.
- La creativitat com a canal d'expressió.
- Potenciar l'autoestima i l'autoconeixement.

# EL LLOC ON VISC I LES EMOCIONS

Ens farem preguntes sobre si els llocs tenen emocions, o els llocs ens poden transmetre emocions. A partir d'aquí farem relacions sobre els llocs que coneixem i què ens transmeten. A casa, a l'escola, al pati, al parc, al bosc, a casa familiars, al supermercat, a un lloc desconegut, etc. Ens preguntarem on viuen les nostres emocions. A través de músiques i paisatges ens ubicarem, ens escoltarem i ens acompanyarem a sentir, reconèixer i sentir les nostres pròpies emocions.

## Objectius

- Conèixer l'entorn proper a l'escola amb més profunditat.
- Reconèixer les emocions al propi cos.
- Reflexionar sobre com ens fan sentir diferents llocs on estem habitualment per ubicar sensacions i emocions.
- Reflexionar sobre com gestionem les emocions.
- Relacionar paisatges i músiques amb sensacions.
- Cohesió de grup.
- Autoconeixement
- Potenciar l'autoestima.

# TALLER D'ART I NATURA

L'art és un gran canal d'expressió. Farem una dinàmica amb música per entrar en contacte amb la naturalesa que és i que som i serà després quan a través d'una proposta creativa ens deixarem portar i expressar, en acabar farem posada en comú i reflexionarem i valorarem les obres, amb les consignes de que tots som únics i especials i que per tant, tot està perfecte.

Una altra proposta és crear unes experiències musicals on podem moure'ns i tocar junts a través de diferents dinàmiques el cos i els instruments seran el canal d'expressió. Després fem reflexió sobre com ens hem sentit en cada moment i situació per reconèixer on ens identifiquem millor, on ens sentim més còmodes i amb què no tant per tal de situar-ho i integrar-ho tot al cos. Coneixem també instruments poc comuns, els escoltem i parlem del què ens fa sentir el seu so.

## Objectius

- Identificar i reconèixer les emocions.
- Expressar les pròpies emocions.
- Cohesió de grup.
- Potenciar l'autoestima i l'autoconeixement.
- Connectar amb la natura des de l'aula.
- Reflexionar sobre les creacions.

# EMOCIONART

L'art d'emocionar-se. Creem espais vivencials que afavoreixin reconèixer les pròpies emocions i per tant el creixement personal. Les diferents dinàmiques ens ajuden a treballar la resolució de conflictes, les habilitats socioemocionals, el bullying (prevenció, detecció i actuació), la gestió d'emocions i la cohesió de grup.

Poden ser tallers d'un dia o bé fer 3 o 4 sessions per tenir una continuïtat i poder treballar més extensament.

Creem també tallers enfocats a la transició d'etapes. Passar de primària a secundària és un pas important o d'ESO a batxillerat. A través de dinàmiques, donem el valor a l'etapa que deixem per donar la benvinguda a la nova.

Primer fem una reunió amb els tutors del grup i així podem treballar conjuntament.

## Objectius

- Identificar i reconèixer les emocions.
- Expressar les pròpies emocions.
- Cohesió de grup.
- Potenciar l'autoestima i l'autoconeixement.
- Treballar la resolució de conflictes.
- Treballar les habilitats socioemocionals.
- Donar valor als canvis d'etapa.
- Aprendre a transformar les emocions.

# EXPERIÈNCIES A MIDA

Creem experiències a mida segons les necessitats del grup i el centre educatiu. Relacionades amb l'art, les emocions i la natura.

Ens posem en contacte amb el centre educatiu i conjuntament acordem la temàtica per adaptar-la a l'activitat.

Exemples: reforçar una temàtica que es treballi a l'aula relacionada amb la natura. Reforçar classes de valors però amb altres eines com la música, propostes de moviment, artístiques o de bosc.

Creació de poemes, cançons, projectes comunitaris, etc.



# TALLERS PEL PROFESSORAT

Com a mestres, al llarg del curs es mouen moltes emocions. Proposem fer tallers adaptats a cada situació.

- Gestió de l'estrès: parar i observar el què passa dins d'un mateix ajuda a donar pistes sobre allò que cal canviar. A través de dinàmiques acompanyem a fer aquest camí.
- Cohesió de grup: a vegades cal fer coses diferents perquè estiguem diferents entre nosaltres. A través de dinàmiques potenciarem les relacions i la comunicació entre iguals.
- Bany de so: parar i rebre. A través d'instruments d'alta vibració us acompanyem a fer un viatge sensorial. Tambor, bols, gong, shruti i altres sons ens acompanyen a fer un viatge intern per potenciar el benestar. Acompanyarem després amb cants medicina.
- Natura, art i emocions: a través de paisatges diferents parlarem i sentirem les emocions i parlarem de com l'art és un canal d'expressió del món interior.
- Experiència taller de teràpia artística.

Comenta'ns el què necessitaríeu i ho creem.

# L'art i la natura com a camí...



# Si us ve de gust, parlem!

Per dubtes, preguntes, inquietuds,  
preus, reserves...

Telèfon: 628 09 16 85

email: [nae.satya@gmail.com](mailto:nae.satya@gmail.com)

web: [www.naturaartemociosatya.com](http://www.naturaartemociosatya.com)

Instagram: [satya.naturaartemocio](https://www.instagram.com/satya.naturaartemocio)

