



# Satya

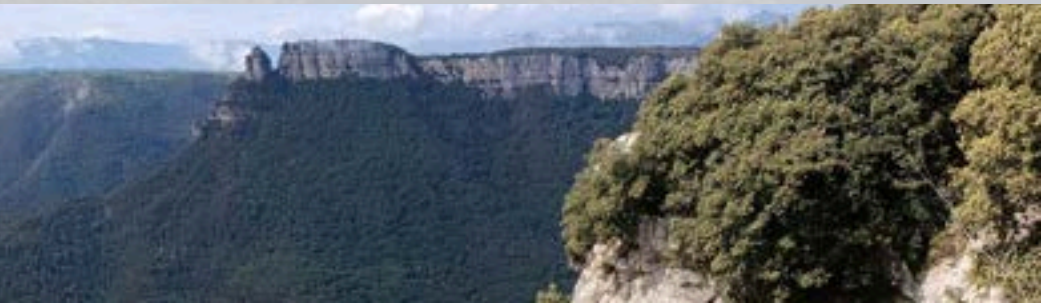
**NATURA, ART I EMOCIÓ**

**Educació ambiental i creixement personal**



# COLLSACABRA

Ens situem a osona. L'espai natural protegit del Collsacabra pertany a la Serralada Transversal, que enllaça el Prepirineu oriental amb la Serralada Prelitoral. És una terra formada bàsicament per roca calcària, l'erosió ha creat un paisatge molt peculiar, combinant una espectacular cinglera, zones de bosc i pastura. Tenim la sort d'estar en un lloc privilegiat on tenim bosc mediterrani i bosc centreeuropeu.



# 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 i per tant ens encanta crear experiències per donar-li valor i així poder-la estimar encara més i que això ens ajudi a connectar també amb nosaltres mateixos i la nostra part emocional, creativa i natural que tots tenim dins.



**Estimar i cuidar la natura ens ajuda a estimar-nos i a  
cuidar-nos a nosaltres mateixos**



# 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.

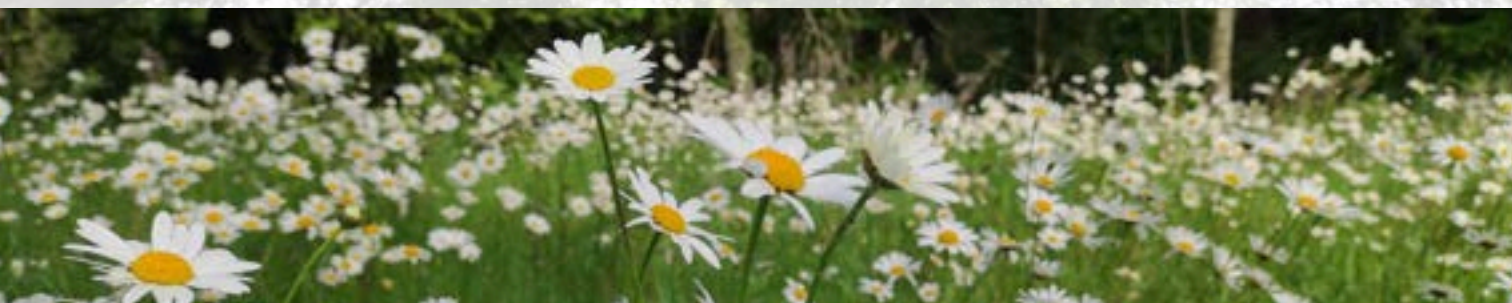
**La papallona, un dia va ser eruga.  
Tots passem per processos naturals i  
tots tenim ales, com la papallona.  
Acompanyem-nos per descobrir-ho.**





# AMB EXPERIÈNCIES VOLEM ...

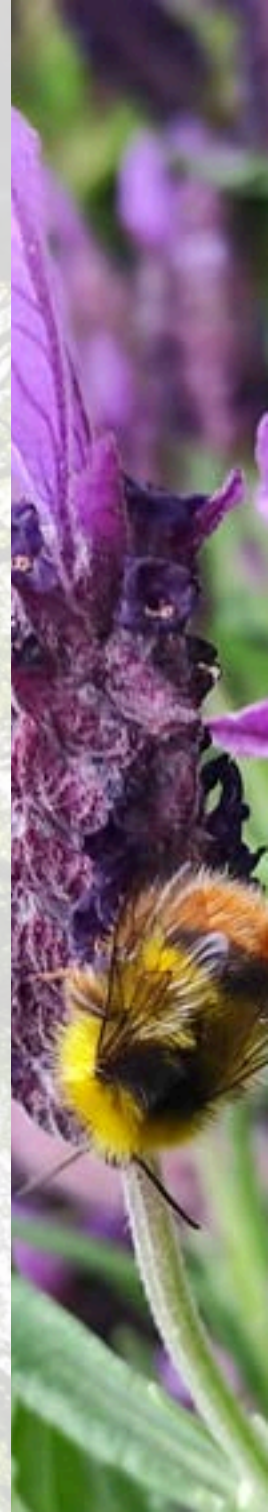
- Acompanyar a observar la natura i els seus ritmes.
- Potenciar una major consciència ambiental mitjançant la descoberta dels valors naturals, culturals, paisatgístics i ecològics i del seu significat.
- Fomentar les pràctiques respectuoses amb l'entorn.
- Conèixer el bosc i els seus habitants.
- Acompanyar a expressar emocions.
- Explorar i potenciar la creativitat.
- Potenciar relacions socials.
- Potenciar cohesió de grup.
- 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
Pugem a Cabrera			X	X	X
La cinglera i el riu. El salt de Sallent			X	X	X
El riu, santa Magdalena i la cinglera		X	X	X	X
El bosc i els sentits	X	X	X	X	X
Rupit		X	X	X	X
Qui viu al bosc		X	X	X	X
El bosc i els arbres		X	X	X	X
Art al bosc	X	X	X	X	X
Les roques encantades		X	X	X	X
El bosc i les emocions		X	X	X	X
Collsacabra llegendari	X	X	X	X	X
Coneix el Cap de Creus			X	X	X
Experiències a mida	X	X	X	X	X



# PUGEM A CABRERA

Fem un cim! Pujada a Cabrera, des de Cantonigròs. Cabrera, juntament amb el Pla d'Aiats, són de les emblemàtiques muntanyes que es veuen des de gairebé tot Osona. Per tant, que bonic poder-les contemplar sota els peus!

Pujarem muntanya amunt tot contemplant el bosc de pujada, a dalt, podrem contemplar, nord, sud, est i oest, podent veure les diferències del territori i paisatge que ens aporta cada zona, que en són moltes. Tot als nostres peus.

## Objectius

- Donar valor a fer un cim com a superació personal.
- Potenciar una major consciència ambiental mitjançant la descoberta dels valors naturals, culturals, paisatgístics i ecològics i del seu significat.
- Conèixer la diferència entre arbre, arbust i planta i identificar les principals espècies que habiten pel recorregut.
- Conèixer el territori i orientació.
- Gaudir.





# LA CINGLERA I EL RIU. SALT DE SALLENT

Sortida de Rupit fins al salt de Sallent. Podrem veure el bosc de ribera, balmes, salts d'aigua i l'espectacular cinglera plena de fòssils marins.

Caminar per aquest indret ja és tota una experiència, descobrim-lo amb més profunditat. Com s'aprofitava el riu? S'utilitzaven les balmes? Perquè hi ha fòssils marítims a terra endins? Perquè hi ha Km de cingles?

## Objectius

- \_Potenciar una major consciència ambiental mitjançant la descoberta dels valors naturals, culturals, paisatgístics i ecològics i del seu significat.
- Conèixer la funció del riu i les balmes a l'antiguitat.
- Introducció de conceptes com les plaques tectòniques o falles i l'evolució de la terra.
- El valor de la contemplació.
- Connectar amb un mateix.





# EL RIU, SANTA MAGDALENA I CINGLERA

Sortida per on vorejarem el riu, veurem balms, bosc de ribera i arribarem a l'esplanada especial que és santa Magdalena on podem contemplar el poble de Rupit i la cinglera.

A través de missatges dels essers de la natura, parlarem de la importància del riu i l'aigua als pobles i sentirem llegendes que ens portaran a descobrir el paisatge de la zona (bruixes i gegants).

## Objectius

- Potenciar una major consciència ambiental mitjançant la descoberta dels valors naturals, culturals, paisatgístics i ecològics i del seu significat.
- Descobrir el bosc de ribera.
- Introducció de conceptes i valors a través de llegendes de la natura.
- El valor de la contemplació.
- Connectar amb un mateix.



# EL BOSC I ELS SENTITS

A través d'una caminada en un bosc amb una alta biodiversitat, descobrirem el bosc a través dels sentits. Amb diferents dinàmiques descobrirem d'una forma diferent el bosc, experimentant amb colors, textures, olors, gustos...

Farem el viatge des del bosc fins al poble, veient i sentint així les diferències de cada espai i allò que ens aporta.

## Objectius

- Potenciar una major consciència ambiental mitjançant la descoberta dels valors naturals, culturals, paisatgístics i ecològics i del seu significat.
- Viure una experiència sensorial per conèixer el bosc des d'una mirada diferent.
- Connectar amb un mateix i amb el bosc a través dels sentits.
- Gaudir.





# RUPIT

Descobrim Rupit, un poble especial del Collsacabra. Pedra, teules, fusta, riu, pont penjat, balnes, carrers i places,...

A través d'un joc de pistes i d'enigmes, descobrirem racons i raconets del poble. Jugarem a orientar-nos amb un mapa i haurem de descobrir perquè el poble està fet allà on està.

## Objectius

- Potenciar una major consciència ambiental mitjançant la descoberta dels valors naturals, culturals, paisatgístics i ecològics i del seu significat.
- Potenciar l'orientació i la coordinació amb el grup.
- Descobrir i valorar el pas del temps i la conservació dels espais i materials.
- Introduir historietes de bandolers i oficis antics.
- Gaudir.





# QUI VIU AL BOSC

Descobrir els animals del bosc a través d'un joc. Hi ha animals amagats i els anirem descobrint. A cada animal que trobem, fem petita explicació i/o expliquem historieta. Podem trobar rastres i identificar-los. A part dels animals, també hi podem trobar fades i elements de la natura.

## Objectius

- Potenciar una major consciència ambiental mitjançant la descoberta dels valors naturals, culturals, paisatgístics i ecològics i del seu significat.
- Descobrir els animals que viuen al bosc.
- Introduir els elements de la natura .
- Introduir conceptes de la cadena tròfica.
- Gaudir.





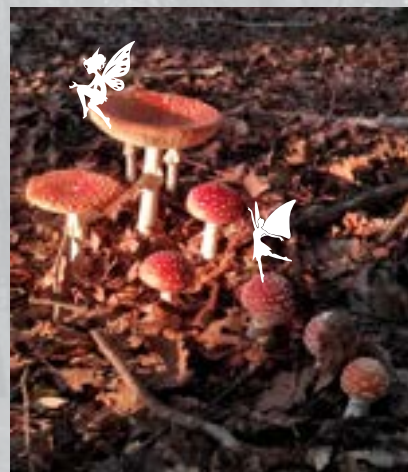
# COLLSACABRA LLEGENDARI

Parlarem i explicarem historietes del territori relacionades amb follets, fades, dones d'aigua, gegants, bruixes, elementals i bandolers (Serrallonga i Ferriol). Històries de sempre i experiències viscudes o explicades de generació en generació.

Farem reflexions sobre els personatges. En la seva base, es relacionen amb els elementals? Alguns potser són un reflexa de la societat? Els conflictes es van repetint al llarg del temps? ...

## Objectius

- Potenciar una major consciència ambiental mitjançant la descoberta dels valors naturals, culturals, paisatgístics i ecològics i del seu significat.
- Mantenir la cultura mitològica.
- Donar el valor de la natura a través dels personatges en territori real.
- Gaudir.





# EL BOSC I ELS ARBRES

Descobrirem com al bosc hi ha varietat d'arbres i arbustos, com cada arbre ens transmet i explica coses diferents d'allà on estem i del què sentim.

Els sabrem escoltar? Aprendre com es comuniquen entre ells.

Farem dinàmiques amb les diferents espècies i crearem amb ells.

## Objectius

- Potenciar una major consciència ambiental mitjançant la descoberta dels valors naturals, culturals, paisatgístics i ecològics i del seu significat.
- Descobrir els diferents arbres del bosc i el què ens aporten.
- Descobrir com es comuniquen els arbres entre ells.
- Descobrir els paisatges de cada tipus de bosc.
- Gaudir.





# ART AL BOSC

Ens endinsem al bosc, allà, baixem el ritme i observem al nostre voltant, és aleshores que podrem crear, deixant sentir allò que ens és explicat al bosc. Gaudirem de la creativitat de cadascú a través de propostes individuals i col·lectives. Jugar i crear al bosc és per si mateix un gran aprenentatge.

## Objectius

- Potenciar una major consciència ambiental mitjançant la descoberta dels valors naturals, culturals, paisatgístics i ecològics i del seu significat.
- Potenciar la creativitat.
- Utilitzar l'art com a canal d'expressió.
- Fomentar l'observació i integrar-la.
- Gaudir.





# LES ROQUES ENCANTADES

Sortida a les Roques encantades. Una fageda plena de màgia. Ens envolten elements de la natura i un combinat de roques, arbres i historietes. Estar en aquest bosc et fa sentir que la vida és plena de màgia. La descobrim? Hi Juguem?

Ideal a la tardor i a la primavera, quan la fageda agafa unes tonalitats més especials.

## Objectius

- Potenciar una major consciència ambiental mitjançant la descoberta dels valors naturals, culturals, paisatgístics i ecològics i del seu significat.
- Conèixer la fageda i els animals que hi viuen.
- Introduïrem conceptes dels ritmes de la natura i els processos naturals.
- Conèixer llegendes.
- Gaudir.





# EL BOSC I LES EMOCIONS

Endinsar-nos al bosc com a simbologia d'endinsar-nos amb les emocions. Cada arbre, planta, sotabosc,... ens pot transmetre sensacions i emocions diferents. Parlarem del bosc, dels processos i les emocions que habiten al bosc i dins nostre. Llegirem els valors que ens vol transmetre la natura.

També podem portar el paisatge a l'aula, al parc o bosc més proper a l'escola i a través de dinàmiques parlem dels diferents ambients i/o situacions i com ens fan sentir, així ajudant-nos a identificar emocions i identificar-les al cos. Parlarem de diferents processos naturals (pluja, volcans, tornados, incendis, sequeres,...) i buscarem la nostra pròpia relació emocional. Acabarem, si s'escau, amb una creació artística, com a canal d'expressió per tancar la sessió.

## Objectius

- Conèixer diferents ambients i relacionar-los amb les emocions.
- Donar consciència de les pròpies emocions i situar-les al cos.
- Cohesió i escolta de grup.
- Llegir els missatges de la natura.
- La creativitat com a canal d'expressió.





# COLLSACABRA LLEGENDARI

Parlarem i explicarem historietes del territori relacionades amb follets, fades, dones d'aigua, gegants, bruixes, elementals i bandolers (Serrallonga i Ferriol). Històries de sempre i experiències viscudes o explicades de generació en generació.

Farem reflexions sobre els personatges. En la seva base, es relacionen amb els elementals? Alguns potser són un reflexa de la societat? Els conflictes es van repetint al llarg del temps? ...

## Objectius

- Potenciar una major consciència ambiental mitjançant la descoberta dels valors naturals, culturals, paisatgístics i ecològics i del seu significat.
- Mantenir la cultura mitològica.
- Donar el valor de la natura a través dels personatges en territori real.
- Gaudir.





# CONEIX EL CAP DE CREUS

El Cap de Creus i la mar d'amunt són un territori especial, amb una geologia única, horitzó blau que transporta a la quietud i la calma, roques i cales que semblen obres d'art esculpides per la sal i la tramuntana.

Caminar-hi i contemplar la singularitat dels seus racons és una experiència pels sentits i font d'inspiració de molts artistes, com en Dalí, per exemple.

Com a guies i bons coneixadors del parc natural del Cap de Creus, ens acompanyem en aquest paratge per connectar amb la nostra creativitat i observar l'artista que portem dins.

Parlarem i viurem la geologia, trepitjant unes de les roques més antigues de Catalunya.

## Objectius

- Potenciar una major consciència ambiental mitjançant la descoberta dels valors naturals, culturals, paisatgístics i ecològics i del seu significat.
- Evidenciar la riquesa paisatgística, històrica i geològica de la Reserva Natural Integral de Tudela.
- Diferenciar entre els dos tipus d'erosió principals, les roques i la flora que trobem al Pla de Tudela.
- Potenciar la creativitat amb l'ajuda del paisatge.



CI. CM. CS. ESO



# 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. Al bosc o a l'aula.

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



Tallers d'art i natura

Tallers de música  
(experimentació, cançons  
medicina,...)

Educació ambiental

Gestió emocional



# 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, 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)

