# MUNTANYA CONSCIENT

**Activitat dirigida a grups que vulguin promoure hàbits saludables, estimular la intel.ligència emocional, l'empatia o l'ajuda mútua en dinàmiques d'equip, fomentar la comunicació no verbal i l'autoconeixement.**

## DINÀMICA DE L'ACTIVITAT

Presentació de l'activitat en el punt de trobada, on s'iniciarà una excursió sense dificultats tècniques.

Farem alguns trams en silenci i separats els uns i els altres, on el guia anirà proposant exercicis per incrementar la connexió amb l'entorn. En d'altres restarem quiets per contemplar algun sector de la muntanya per on caminem i per fer exercicis de respiració i relaxació.

No es tracta de fer un gran esforç físic sinó de posar en joc el silenci, el respecte entre companys, despertar els sentits, la quietud...

A la part final del recorregut posarem en comú els sentiments i les sensacions viscudes al llarg de la caminada. Aquesta activitat, feta amb seriositat, ens permetrà asserenar la ment, obrir els sentits, ésser part de la natura i, finalment, compartir l'experiència.

### Localització

Montserrat, Montsant, Puigsacalm, l'Albera...

### Durada

3-6 hores.

### Material necessari

Calçat adequat, motxilla amb cantimplora i tot el necessari per una sortida per la muntanya.

## HABILITATS I COMPETÈNCIES

- Aprendre a caminar en silenci.
- Aprendre a respirar i desconectar.
- Beneficis per la salut.
- Expressar emocions.

### INCLOU

Guies de muntanya titulats.
Assegurança d'accidents i RC.
Record audiovisual de l'activitat.

### NO INCLOU

El desplaçament dels participants.
Res no especificat en l'apartat anterior.