

# EMPODERA'T AMB LA NATURA

convivències de creixement personal per a joves de 13 a 18 anys

del 8 al 14 de juliol de 2013

al Mas Franch



*Vine a celebrar la vida amb l'aigua, la terra, l'aire i el foc.  
Junts gaudirem de la creativitat, del poder dels grups,  
de la meditació i d'una experiència única: l'Inipi.*

## Què us proposem ?

Unes convivències d'empoderament ...

- ♥ poderoses,
- ♥ en contacte amb la natura i els seus elements,
- ♥ per ritualitzar i donar sentit a la vivència de l'adolescència,
- ♥ per conèixer la pràctica de l'Inipi i de les meditacions actives a la natura,
- ♥ per crear i aprendre de manera respectuosa i des de l'autenticitat de cadascuna,
- ♥ per compartir en grup,
- ♥ per expressar les nostres vivències, emocions i pensaments a través d'elements naturals, el joc, l'expressió artística, els cercles de paraula i la celebració,
- ♥ per integrar l'aliment i la seva preparació com un element de salut, consciència i respecte cap a nosaltres mateixes, cap a les altres persones i cap al medi natural,
- ♥ per celebrar el que som i per totes les relacions.

## Com ho farem ?

Dedicarem cada dia a entrar progressivament en un ambient de creació i conscienciació amb nosaltres mateixes i amb el grup. Hi haurà activitats físiques, de joc, descans i per compartir que ens facilitaran estar en un estat de presència activa i conscient.

Tant el dilluns d'arribada com el diumenge de comiat estaran oberts per a que els i les participants comparteixin moments amb la seva família o acompanyants. El dia d'arribada podreu compartir el *cercle de Benvinguda* i el darrer dia podreu venir a *dinar* amb nosaltres i fer la *Recollida* plegats si així ho desitgeu.

El dimarts i dimecres ens centrarem en recollir i preparar els elements necessaris per la construcció de l'*Inipi*. També seran dies per compartir ensenyances i diversos moments per passar-ho bé, fer grup i compartir des del respecte, la diversió i la cura. El dimecres al vespre celebrarem el primer *Inipi*.

El dijous serà el dia de la "*Búsqueda de visió*". Mantindrem el silenci i estarem en dejú per caminar els prats i boscos de la zona, meditar amb els arbres i trobar un lloc on passar la nit. Pel matí tornarem totes i tots junts per celebrar de nou els aliments, el fang i l'expressió corporal del que hem viscut.

El dissabte tancarem amb una darrera cerimònia d'*Inipi* per assentar les experiències personals i col·lectives compartides. Al vespre farem la festa per celebrar les nostres vivències i visions.

El darrer dia, el diumenge, ens trobarem de nou en el *Cercle de paraula* i ens retrobarem amb les nostres famílies o acompanyants.

Cada dia iniciarem amb exercicis de *Bon dia* per saludar al Sol i al naixement del dia i *Jocs de nit* per saludar i celebrar amb la Lluna i la nit. I, per altra banda, tots els dies es compartiran també els moments de *piscina ecològica*, els *àpats*, els *descansos*, i la *preparació dels aliments*.

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
8 - 9	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
8 - 9		Exercicis de Bon dia	Exercicis de Bon dia	Exercicis de Bon dia	Celebració d'aliments (esmorzar)	Celebració de l'INIPI de dematí	Exercicis de Bon dia
9 - 10	☀	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar			Esmorzar
10 - 13	☀	Construcció de la cabana INIPI	Construcció de la cabana INIPI	Excursió en silenci	Bany de fang expressió corporal amb la terra	Celebració d'aliments jocs	CERCLE de paraula
13 - 14	☀	Piscina eco	Piscina eco	Meditació amb l'arbre	Piscina eco	Piscina eco	Piscina eco
14 - 15	☀	Dinar	Dinar	dia de dejú	Dinar	Dinar	Dinar
15 - 17	☀	Arribada	preparació dels àpats	preparació dels àpats	preparació dels àpats	preparació dels àpats	Recollir Comiat
17 - 20	☀	CERCLE de Benvinguda	Construcció de la cabana INIPI	Preparació del foc i celebració de l'INIPI de tarda	Trobar-se un/a mateix/a amb la Natura	dinàmiques de grup	
20 - 21	☀	Sopar	Sopar		Sopar	Sopar	
21 - 23	☀	Jocs de nit	Jocs de nit	Celebració d'aliments (sopar)	Bivac sota els estels	Festa	

- L'**Inipi** és una sauna natural dels indis de Nord-Amèrica. Participar en la seva construcció i celebració ens aporta:



- la transmissió des sabers ancestrals mentre estem actives en la construcció i celebració;
- el contacte amb el bosc i amb els arbres que ens donen els seus troncs per construir la cabana i per encendre el foc;
- el contacte amb el foc mateix, com a gran guia.
- el contacte amb l'aigua que ens relaciona, ens nodreix i crea el vapor durant la cerimònia i ens refresca i regenera després;
- el contacte amb les pedres, els elements de l'entorn que més anys i saviesa tenen, i que ens comparteixen amb els seus sons;
- el respirar de l'aire i el vapor en contacte amb la nostra pell, nodrint el cos i la ment;
- la presència en els cants i els resos que ens permeten donar forma i color als nostres propòsits;
- elements tots ells que ens reconcilien amb nosaltres mateixes, que ens permeten purificar-nos i renàixer, en connexió amb el gran esperit i per totes les nostres relacions.

- La participació receptiva del dia de la “**búsqueda de la visió**” ens permetrà viatjar al nostre interior per redescobrir-nos:

- Passejar els prats i caminar per la muntanya,
- meditar amb els arbres,
- el silenci i el dejú,
- dormir, somiar i descansar al bosc
- ens connectaran amb nosaltres mateixos i activaran els nostres coneixements més ancestrals.



- La reactivació del darrer dia d'activitat ens permetrà **expressar les nostres visions**. El fang: terra i aigua, ens retornaran al cos, a la consciència del nosaltres relacional, emocional i físic. Durant aquest dia expressarem amb els recursos dels nostres cossos, cants i danses el que hem viscut i el que volem, necessitem i desitgem per l'ara i pel nostre camí.



- El **cercle de paraula** del darrer dia tancarà el nostre compartir temporal i donarà claredat i paraula a allò viscut i al que batega dins nostre.

- Les **meditacions actives que celebrarem al matí i a les nits** ens permetran gaudir el estar presents, en contacte amb la natura, el sol i la lluna, i entre nosaltres. El joc, la respiració conscient, les danses i els cants, la pau mental i la creativitat ens permetran aprendre i créixer gaudint.



- La **preparació de l'aliment i el gaudir de la piscina ecològica** de Mas Franch també seran espais de consciència i plaer que ens connectaran amb el goig de compartir i nodrint-nos unes a les altres.

Per acompanyar, per un espai de trobada, per posar en valor les nostres etapes vitals i concretament, en aquest cas, **per posar en valor el pas per l'adolescència**:

- Un moment de gran creixement i obertura, de moltes transformacions físiques, mentals, emocionals i espirituals.
- Un moment on cobren força les preguntes existencials: la necessitat de saber qui som, què fem aquí, per a què hem vingut, per a què la família on hem nascut, la família on creixem; una etapa en que ens comencem a qüestionar les nostres necessitats, formes i desitjos en la relació amb les altres persones; les relacions amb persones del nostre mateix sexe, amb persones de l'altre sexe, amb nosaltres mateixes i nosaltres mateixos; un moment on els ritmes socials, a vegades, ens empenyen a prendre decisions sobre el nostre camí professional, educatiu, etc.



- I un moment molt important per posar-nos en valor tal i com som, d'estimar-nos i descobrir-nos capaces i capaços del que volem i necessitem en el nostre camí de vida. Per conèixer més profundament els cicles del donar i el rebre, i entendre que tot i ser únic formem part d'una gran família.

*\* Convivències per a persones des dels 13 anys i fins els 18 anys.*

Tots els dies, en el temps de la piscina i de la preparació dels aliments, que serà un moment de descans per a les persones que no estiguin cuinant, hi haurà una persona disponible per **acompanyar, escoltar i donar suport** a aquelles persones que ho sol·licitin i ho demanin.



*\* Totes les activitats proposades són voluntàries i, a part de seguir l'ordre que aporta la proposta, estaran obertes a les necessitats i ritmes del grup i al sentir dels qui acompanyem.*

## Qui som ?

Aquesta proposta neix fonamentalment de la unió dels compromisos personals i professionals de Júlia Sánchez Andreo i Eloi Ysàs Trias. Es fa realitat amb el suport i la coordinació del Col·lectiu Mas Franch i la col·laboració dels seus habitants, així com gràcies al suport de Paula Sánchez Garcia i Ester Chico Valverde.

**Júlia Sánchez Andreo** treballa des de [La Ciranda](#).

A través de La Ciranda desenvolupa **projectes per acompanyar grups**, en els seus processos de vida, aprenentatge i decisió. Porta a terme projectes que combinen l'expressió artística i el Teatre de l'Oprimit, les metodologies participatives i la resolució creativa dels conflictes, el respecte en els processos d'aprenentatge i l'acompanyament sistèmic pel creixement personal.

És llicenciada en Sociologia, Màster en Participació Ciutadana, Postgraduada en Constel·lacions Familiars i Diplomada en Teatre com Intervenció Social. I actualment acompanya infants i les seves famílies, des de l'educació respectuosa, a l'Arbreda, Espai de Joc, Valldoreix.

En aquestes convivències la Júlia aportarà la coordinació de la proposta, estarà dedicada a l'acompanyament personals dels i les participants i facilitarà les activitats relacionades amb la creació i la cura en el grup, el joc, l'expressió artística i la celebració.

**Per a més informació consulteu :** <http://laciranda.wordpress.com/>



**Eloi Ysàs Trias** està compromès amb la pràctica, estudi i en el compartir dels rituals [Inipi](#) i [Temazcal](#). Des dels 16 anys ha conegut ensenyances tradicionals lakotes, amazòniques, mexicanes i de la península. La seva humilitat i el seu saber canalitzen l'amor i el respecte pels elements de la naturalesa, l'aigua, la terra, l'aire, el foc i per totes les relacions.

Per altra banda és llicenciat en Art Dramàtic, especialitzat en escenografia, Màster en Estudis Teatral i està finalitzant una Tesi Doctoral sobre festes i tradicions.

En aquestes convivències l'Eloi aportarà el compartir de la construcció i la pràctica de l'**Inipi**. Acompanyarà també les diferents meditacions actives que es realitzaran, ens parlarà sobre el poder dels elements de la natura i les 7 direccions, ens guiarà en el Cercle de paraula i definitivament, ens ajudarà a confirmar la importància de comprendre i compartir que totes i tots estem relacionats.

**Per a més informació consulteu :** <http://inipi.wordpress.com/>



Mas Franch és el projecte, l'entorn i el grup humà que acull les *Convivències Empodera't amb la Natura*. Un projecte de transformació social i ecològica ubicat a Sant Feliu de Pallerols, La Garrotxa. Un projecte amb un fort compromís amb el respecte a l'entorn, l'educació activa, l'agricultura natural i la bioconstrucció. Una cooperativa i un grup humà que a part de cuidar i enriquir el seu entorn, conviuen amb consciència i mantenen un projecte social i ecològic de manera autogestionada i d'acord als principis del decreixement.

En aquestes convivències Mas Franch aportarà el seu suport en la difusió de l'activitat, les seves infraestructures i espais, la cuina i els aliments, i l'acompanyament a les i els participants.

**Per a més informació consulteu :** <http://www.masfranch.org/>



## Col·laboradores

**Paula Sánchez Garcia** està compromesa amb entorns, poblacions i col·lectius que lluiten amb amor per millorar les seves condicions de vida i expressar les seves necessitats de manera creativa i activa. Es titulada en Treball Social i ha estat responsable de la organització i realització de diverses activitats de cuina en trobades amb col·lectius social i espiritualment compromesos. En aquestes convivències la Paula aportarà el seu coneixement per acompanyar i organitzar la preparació compartida dels aliments, que es cuinaran per torns amb els i les participants.

**Ester Chico Valverde** és Educadora en Integració Social i Tècnica en Dietètica i Nutrició i actualment està finalitzant els seus estudis en Naturopatia. Ens ha assessorat en el disseny del menú i en les suggerències per la preparació dels aliments. Partint del seu coneixement sobre la energia dels aliments, les necessitats energètiques i mineralitzants dels i les adolescents, tenint en compte les necessitat de creixement, el context d'estiu, els productes de temporada i les necessitats fisiològiques durant la realització de les pràctiques i vivencials que transitarem.

## Per a qui ?

Participants des dels 13 anys i fins els 18 anys.

## Quan costen ?

El preu inclou l'allotjament, poder fer us dels espais de Mas Franch, la cuina i els aliments. Així com l'acompanyament de les persones que facilitaran les activitats i acompanyaran els processos personals i grupals de les i els participants.

El cost per a cada participant és de **350 euros**

Per **reservar la plaça** heu de completar el full d'inscripció de l'activitat a [www.masfranch.org](http://www.masfranch.org), contactar amb la Núria de Mas Franch al 972 444 345 o al 626831714 o per correu a [masfranch@masfranch.org](mailto:masfranch@masfranch.org).

\* Una vegada rebuda la primera informació per part de Mas Franch rebreu un Document més complert per a enviar les Autoritzacions + Necessitats específiques per a la participació + Altres detalls.

La reserva de plaça s'efectuarà per ordre d'inscripció i es confirmarà amb un ingrés del **100 euros al número de compte de Triodos Bank 1491 0001 29 2018707923**. Indicant **CONVIUNATURA + Nom i Cognoms** de la persona participant.

\* Si el 28 de juny no hi ha el mínim de 8 participants confirmats et retornem el 90% de l'ingrés de reserva.

Per a **dubtes o més informació** sobre les persones que acompanyaran i sobre les activitats podeu escriure a [laciranda@gmail.com](mailto:laciranda@gmail.com) o trucar al 635082281 on us atindrà la Júlia.

## Quan es fan ?

**Del 8 al 14 de juliol del 2013**

L'arribada serà el dilluns 8 de juliol a partir de les 15 hores. Els familiars o acompanyants podran estar amb els participants fins a les 20 hores.

El comiat serà el diumenge 14 de juliol a partir de les 17 hores. Els familiars o acompanyants podran estar amb els participants des de l'hora de dinar, a partir de les 14 hores per acabar plegats la trobada, si així ho desitgen.

\* Els participants i les seves famílies han de portar l'aliment cuinat pel sopar del dilluns 8 i si els familiars o acompanyants venen a dinar el diumenge 14 han d'avisar-nos i portar el postre.

## On es fan ?

**Cooperativa Mas Franch**

Veïnat de St. Miquel de Pineda, 8. 17174 Sant Feliu de Pallerols – Girona.

Tel. 972 444 345 i 626831714 – [masfranch@masfranch.org](mailto:masfranch@masfranch.org) [www.masfranch.org](http://www.masfranch.org)