

Dossier

Taller

Un paseo por mis emociones



Índice

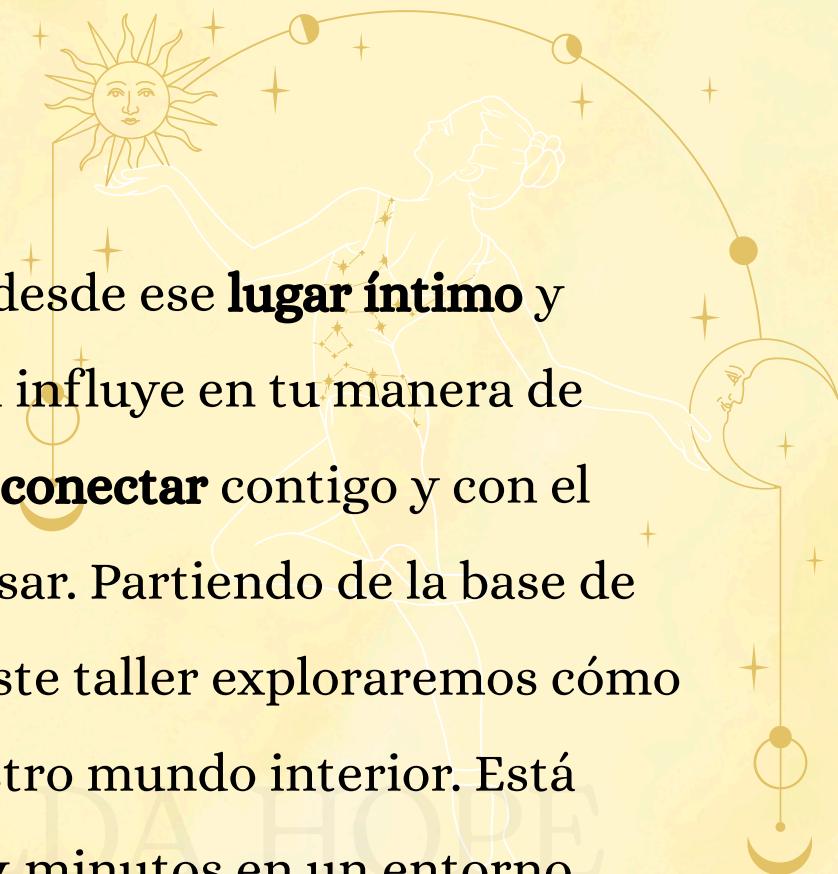
Contexto del taller	p.3
Descripción del taller	p.4
Qué incluye el taller	p.5
Espacio para el taller	p.6
Duración del taller	p.7
A quién va dirigido el taller	p.7
Qué necesito	p.8
Extras para el taller	p.9
Facilitadoras del taller	p.10

Contexto del taller

Puede que al llegar a **este proyecto**, centrado en el medioambiente, te sorprenda encontrar un taller sobre emociones. Pero creemos firmemente que no hay una verdadera conexión con la naturaleza sin una conexión profunda con nuestras **propias emociones**. Somos seres sensibles, y todo lo que vivimos está atravesado por lo que sentimos.

Descripción del taller

En este taller te invitamos a explorar la naturaleza desde ese **lugar íntimo y emocional**, reconociendo cómo tu historia personal influye en tu manera de relacionarte con el entorno. Será un espacio para **reconectar** contigo y con el mundo natural desde el sentir, no solo desde el pensar. Partiendo de la base de que somos seres profundamente emocionales, en este taller exploraremos cómo la **naturaleza** está íntimamente conectada con nuestro mundo interior. Está científicamente demostrado que pasar tan solo diez minutos en un entorno natural puede mejorar nuestro estado emocional, y queremos invitarte a **vivirlo** en primera persona. Creemos que uno de los mayores retos de hoy en día es la desconexión con la naturaleza, y en este espacio pondremos el foco en reconectar desde lo emocional. A través de **dinámicas grupales e individuales**, nos permitiremos sentir, explorar y abrirnos al **vínculo con la tierra**. ¿Te animas a redescubrirte en plena conexión con lo natural?



¿Qué incluye el taller?

- Material básico para la actividad
- Profesional en el tema medioambiental y plantas medicinales
- Profesional en PNL



Espacio para el taller

El espacio propuesto por el equipo Esmeralda Hope para la realización del taller **será amplio**, contará con **salida al exterior** y dispondrá de un **área adecuada** para reuniones generales y actividades grupales.

En caso de que la fecha coincida con una de las ofrecidas por el equipo, este espacio ya estará reservado para llevar a cabo el taller.

Si la fecha es otra, se pedirá a lxs organizadores que indiquen en el segundo formulario —que se enviará por correo electrónico— si disponen de un espacio con características similares.

En caso de no contar con uno, el taller podrá desarrollarse en un **entorno natural** o, si fuera necesario, se valorará la opción de **alquilar** un lugar apropiado que reúna las condiciones requeridas.

Duración del taller

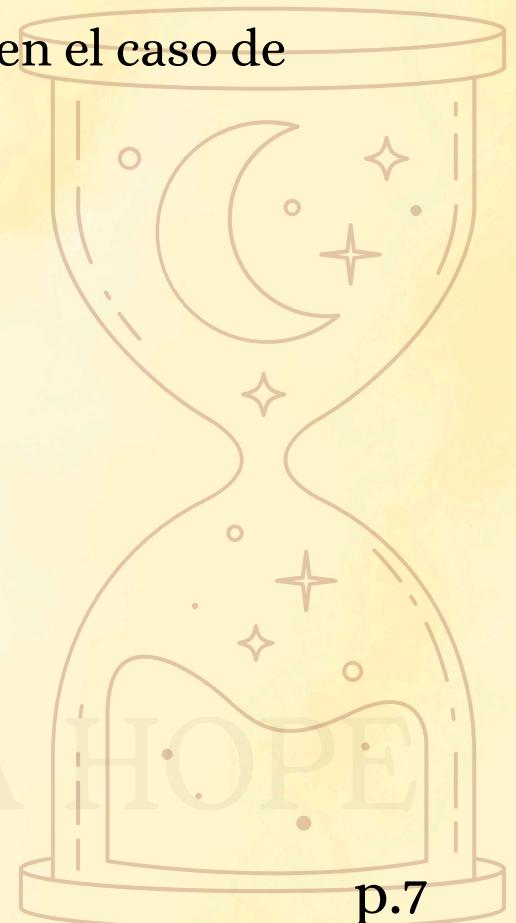
- Este taller esta planteado para durar entre **2h a 3h**

La duración del taller puede variar según la fecha en la que se realice, y también está sujeta a posibles modificaciones por parte del contratante en el caso de grupos grandes.

A quién va dirigido el taller

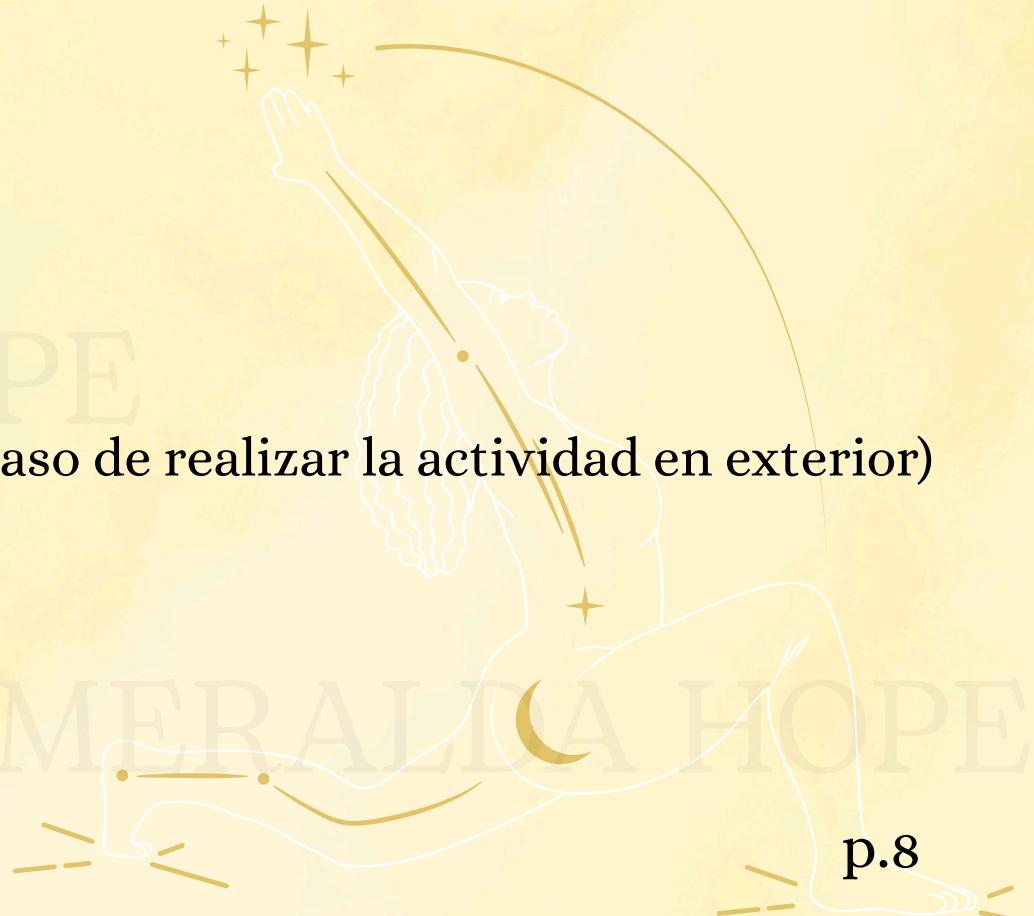
- Desde los 14 años en adelante

Las edades pueden **variarse** a petición del contratante



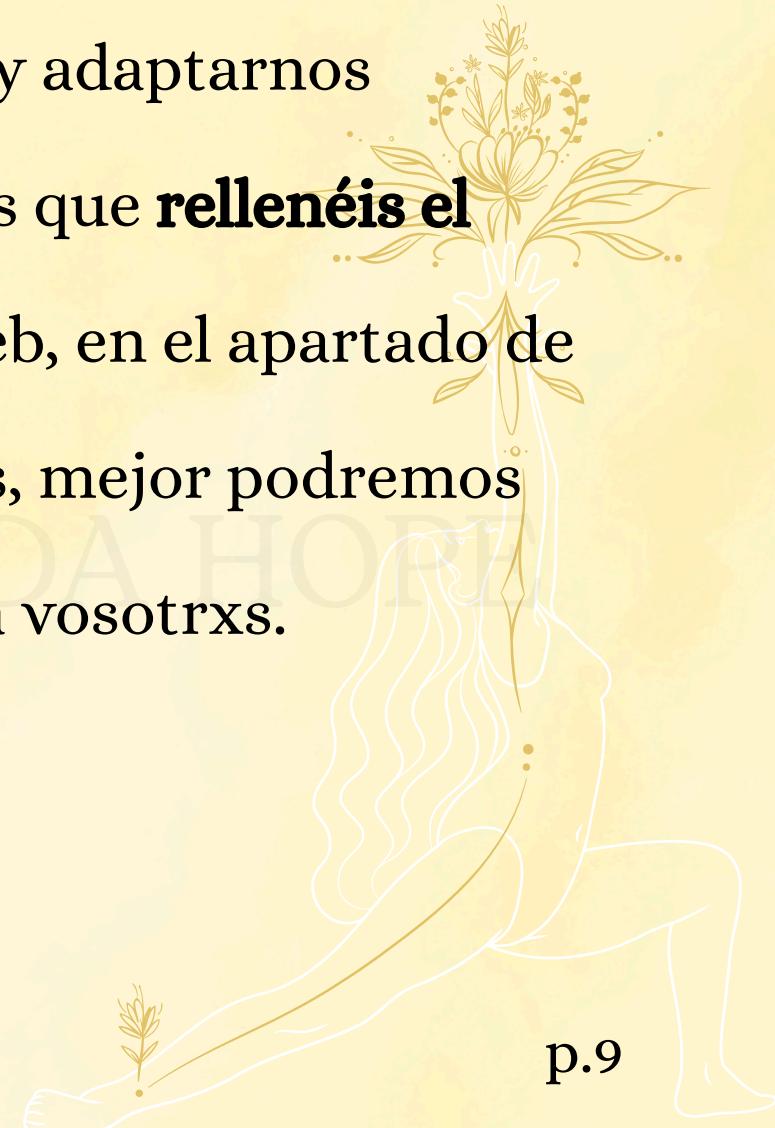
¿Qué necesito?

- Ropa cómoda y adaptada a la temporada del año
- Zapatos cómodos de campo (en caso de realizar la actividad en exterior)
- Gorra (si necesario)
- Agua
- Snack (frutos secos, fruta, etc.)
- Crema solar (si necesario)
- Antimosquitos y antigarrapatas (en caso de realizar la actividad en exterior)
- Libreta para anotar
- Lápiz o bolígrafo
- Mente abierta



¿Qué mas necesito para el taller?

Para ofreceros la mejor experiencia posible y adaptarnos completamente a vuestro grupo, os pedimos que **rellenéis el formulario** que encontraréis en la página web, en el apartado de este taller. Cuanta más información nos deis, mejor podremos preparar una actividad hecha a medida para vosotrxs.



Facilitadoras del taller

Alexia González Gato, fundadora de Esmeralda Hope, es gestora ambiental especializada en educación ambiental, salud natural y permacultura. En este taller, su papel será crear un espacio para **revincularnos con la naturaleza**, a través de actividades que integran el entorno natural como parte del aprendizaje y la experiencia colectiva. Su enfoque busca inspirar una conexión consciente, respetuosa con el medioambiente y con nosotrxs mismxs.



Andrea González Gato se especializó en **Programación Neurolingüística (PNL)**, profundizando en la comprensión de la mente humana y en cómo acompañar las emociones desde un enfoque respetuoso con uno mismo y con las propias experiencias. Desde esta mirada, llevó su aprendizaje a su gran pasión: el Derecho, dando origen a su proyecto **Aequanima Legal**, una propuesta de abogacía respetuosa y consciente.

En este taller, Andrea nos guiará a través de la PNL, acompañándonos a reconectarnos con nuestro **mundo interior** y a transitar este viaje con **presencia y conciencia**.