



PROYECTO ESMERALDA HOPE



naiterra
FUNDACIÓN

17, 18 Y 19 DE ABRIL
A CORUÑA

Un curso intensivo de 3 días para comprender la permacultura como una fuente de salud individual y colectiva, con el acompañamiento de ponentes especializados.

PERMACULTURA

VIVA





INTRODUCCIÓN

Este curso está diseñado para acercarte a la permacultura y la salud natural, ofreciendo herramientas prácticas y conocimientos aplicables para cuidar tanto el entorno como nuestro bienestar. A lo largo del fin de semana exploraremos cómo integrar principios de permacultura con prácticas de salud consciente, aprendizaje vivencial y cuidado personal.

Contamos con un equipo de especialistas en los diferentes ámbitos que trataremos, que te guiarán en ejercicios prácticos, dinámicas grupales y reflexión individual. Nuestro objetivo es que te lleves experiencias útiles y aplicables, así como una comprensión más profunda de cómo conectar con la tierra y contigo mismx.

Para hacer posible este curso, nos asociamos con proyectos afines como NaiTerra, con quienes compartimos valores centrados en el respeto por la naturaleza, el cuidado de las personas y la coherencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos. Estas colaboraciones refuerzan la experiencia del curso y aportan diversidad de conocimientos y enfoques prácticos.



Te damos la bienvenida con la intención de que aquí encuentres aprendizaje, calma, inspiración y vínculos reales. Que este fin de semana sea una semilla que siga creciendo mucho más allá del curso.

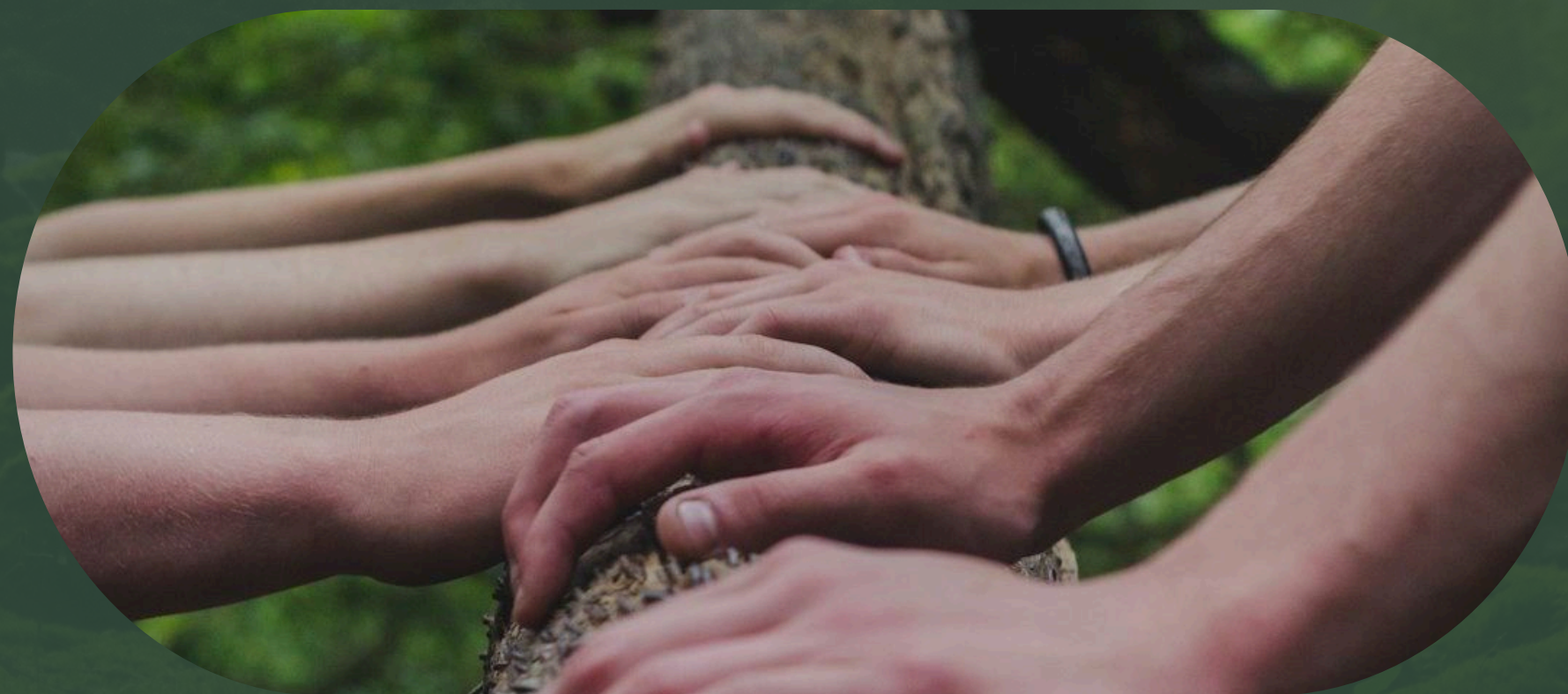


PROYECTO ESMERALDA HOPE



Este curso está dirigido a personas que sienten interés por la permacultura, la salud natural y las formas de vida más conscientes y sostenibles, y que desean incorporar estos enfoques en su día a día de manera práctica y realista

No es necesario tener formación previa específica. Solo se requiere interés, apertura y ganas de participar activamente en una experiencia compartida.



ESTE CURSO ES PARA TI

Este curso es para ti si buscas herramientas prácticas, reflexión colectiva y un espacio cuidado donde aprender y compartir desde el respeto y la escucha.

¿QUÉ VAS A VIVIR EN ESTE CURSO?

Una experiencia vivencial, saludable y transformadora, pensada para que lo aprendido pueda integrarse fácilmente en tu día a día.

Un curso plenamente práctico, con:

- Prácticas de permacultura y salud natural.
- Dinámicas individuales y grupales.
- Espacios de diálogo, intercambio y cuidado.

Todo ello en un entorno natural, que acompaña y potencia el proceso de aprendizaje, la conexión con la tierra y la creación de comunidad.





CONTENIDOS DEL CURSO



- **Introducción a la permacultura:** ética, origen y visión global.
- **La flor de la permacultura (9 pétalos):** mirada integral e interconectada.
- **La naturaleza como ser vivo:** ciclos, elementos y sistemas vivos.
- **Comunidad y tejido social:** relaciones, límites y cuidado grupal.
- **Salud y naturaleza:** psicología, bienestar y vínculo con el entorno.
- **Plantas medicinales:** usos básicos y su integración en la permacultura.
- **Educación ambiental:** dinámicas y ejemplos prácticos.
- **Permacultura en la vida cotidiana:** cómo aplicar lo aprendido.



El curso se desarrolla a través de un aprendizaje vivencial y participativo, combinando breves aportes teóricos con prácticas, dinámicas y experiencias directas en el entorno natural.

Trabajamos con:

- Dinámicas grupales e individuales.
- Espacios de diálogo, reflexión y aprendizaje colectivo.
- Salidas y prácticas en el entorno siempre que sea posible.

Desde el inicio se cuida el bienestar físico y emocional del grupo, estableciendo acuerdos comunes, pausas conscientes y espacios de integración. El equipo acompaña el proceso creando un entorno seguro, respetuoso y cercano, donde cada persona es parte activa de su propio aprendizaje.



METODOLOGÍA Y ENFOQUE



EQUIPO FORMADOR



Alex es fundadora del proyecto **Esmeralda Hope** y gestora ambiental especializada en educación ambiental y salud natural. Utiliza el enfoque de la permacultura como base para el diseño de espacios, procesos y aprendizajes, integrando una mirada ecosocial y regenerativa en todo lo que desarrolla.

Durante el curso dinamizará distintos espacios y acompañará los procesos grupales, aportando una visión que conecta naturaleza, comunidad y aprendizaje vivencial. Además, será la encargada de la parte de salud natural, compartiendo herramientas prácticas orientadas al autocuidado, la prevención y la reconexión con los ritmos naturales, fomentando una relación consciente y respetuosa con el entorno, con el cuerpo y con la comunidad.

Rocío Lozano Miranda es psicóloga, formada en Neurociencia y en Psicología General Sanitaria. Fundadora de Clínica Sensa y cofundadora de Fundación Naiterra, une ciencia, acompañamiento y compromiso social.

Enamorada de la biodiversidad gallega, apuesta por la educación ambiental y la custodia del territorio como forma de cuidado y protección.





EQUIPO FORMADOR



Darío Toxeiro Pérez es ingeniero industrial por la UVigo y cofundador de E.nova Enerxía, dedicada a la promoción de proyectos de energía renovable. También es cofundador y vicepresidente de Fundación Naiterra

Convencido de que la protección de la biodiversidad y la educación ambiental son claves frente al cambio climático, trabaja por un modelo más respetuoso con el territorio y el futuro.

Maru es profesional del acondicionamiento físico y guía de movimiento consciente, especializada en yoga, respiración y enfoque integral, con formación en quiropraxia y masaje. Además, es monitorea de ocio y tiempo libre, dinamizadora de grupos y educadora social en proceso, integrando en su labor una mirada pedagógica y comunitaria que pone a las personas y sus procesos en el centro.

Será la dinamizadora de varios de los talleres, uniendo el movimiento consciente, el trabajo corporal, la respiración, el cuidado a través del masaje y la dimensión grupal. Su propuesta integra bienestar físico, acompañamiento emocional y cohesión de grupo, creando espacios seguros donde cuerpo, mente y comunidad se encuentran en armonía.





PROYECTO ESMERALDA HOPE



INFORMACIÓN PRÁCTICA

FECHAS

17, 18 y 19 de abril

CURSO INTENSIVO DE FIN DE SEMANA:

- Viernes por la tarde
- Sábado mañana y tarde
- Domingo por la mañana

LUGAR

Fundación NaiTerra – a 30 minutos de Santiago de Compostela

PRECIO

180 euros

Pago flexible en 2 cuotas



ALOJAMIENTO, COMIDAS Y CUIDADOS

- **Comidas:** alimentación casera y cuidada, teniendo en cuenta intolerancias, alergias y preferencias alimentarias (vegetariana, vegana, etc.). Toda esta información se recogerá en el formulario de inscripción.
- **Alojamiento:** el alojamiento está incluido en el precio del curso. El espacio cuenta con una sala diáfana en la casa donde poder dormir y también existe la posibilidad de acampar en una zona habilitada.
- **Cuidado del grupo:** el acompañamiento será constante, revisando durante el curso las necesidades, comodidades y ritmos de todas las personas participantes.



MARCO ÉTICO Y VALORES

Principios y valores:

- Respeto y cuidado del grupo, formadores, uno mismo y la naturaleza
- Escucha activa y atención a necesidades de todos
- Responsabilidad compartida y coherencia entre valores y actos
- Apertura y respeto hacia el entorno y el territorio

Cuidado del grupo:

- Límites claros y espacios seguros
- Acompañamiento del equipo y psicóloga disponible



Gestión de conflictos:

No violencia, escucha activa y soluciones constructivas

Responsabilidad compartida:

Cuidado del grupo, del espacio y del entorno natural

INSCRIPCIONES

Las inscripciones se pueden realizar a través de:

- www.esmeraldahope.com
- Teléfono: 674 851 412

Tras hablar con alguno de los organizadores, se enviará el **formulario de inscripción** y se confirmará la plaza mediante un mensaje de confirmación **tras el pago o primer pago de las dos cuotas.**

Plazas cerradas el 12 de abril.





PROYECTO ESMERALDA HOPE



GRACIAS

Esperamos poder contar contigo y que vivas esta experiencia única y saludable con nosotrxs.

Ven a conectar con la tierra, contigo mismx y con el grupo, llevándote aprendizajes que podrás integrar en tu vida diaria y en tus proyectos personales. ¡Te esperamos con ilusión!

