

Programa das 4 Xornadas de Turismo Consciente

“UNHA VIAXE SOSTIBLE PARA UNHA VIDA CONSCIENTE”

Xornada envellecemento activo para mulleres (24/09/19)

Perfil da audiencia: mulleres maiores de 65 anos, residentes no concello de Carnota.

Programa da xornada:

9:15 Almorzo vegano saboroso e enerxético (Casa O fogar do carpinteiro)

11:00 Pilates en exterior ou interior (xardín da casa O fogar do carpinteiro ou espazo pechado no porto do Pindo)

14:30 Menú saudable e charla sobre alimentación consciente (Casa O fogar do carpinteiro con catering do restaurante A Morosa)

17:00 Sesión de ritmo e movemento, que combina todas as disciplinas holísticas, Yoga, Pilates, Chi kung, tai chi, con movementos harmoniosos (xardín da casa O fogar do Carpinteiro ou espazo pechado no porto do Pindo)

18:00 Actividade cultural de interior: A memoria da tradición. Quitar o aire (Casa O fogar do Carpinteiro)

Xornada creativa para mulleres (25/09/19)

Perfil da audiencia: mulleres artistas no campo das artes escénicas. Proponse a participación e encontro entre artistas locais e artistas galegas. As artistas locais son As pandereteiras da Solaina, un grupo de 7 mulleres que xurdiu da escola de música de Carnota. As artistas galegas serán Patricia de Lorenzo, Mónica García e Arantza González, que teñen desenvolvido o espectáculo As fillas bravas, formado por 3 personaxes femininos que tocan a pandeireta.

Programa da xornada:

10:00 Almorzo vegano saboroso e enerxético (Casa O fogar do carpinteiro)

11:00 Pilates en exterior ou interior (Boca do río ou espazo pechado no porto do Pindo)

12:00 Danza e movemento. Sesión teórico-práctica sobre a danza como terapia para mellorar o noso estado físico e mental (Boca do río ou espazo pechado no porto do Pindo)

14:30 Menú saudable e charla sobre alimentación consciente (Casa O fogar do carpinteiro con catering do restaurante A Morosa)

17:00 Sesión de ritmo e movemento, que combina todas as disciplinas holísticas, Yoga, Pilates, Chi kung, tai chi, con movementos harmoniosos (xardín da casa O fogar do carpinteiro ou espazo pechado no porto do Pindo)

18:00 Intercambio de lendas e historias como recursos de inspiración cultural. Ademais, unha muller local permitirá que as artistas vivan a experiencia de “quitar o aire” (Casa O fogar do carpinteiro)

19:00 Visita e actuación en Ézaro (Dumbría), ou acción colectiva entre as Pandereteiras da solaina e As fillas bravas

Xornada colectivos en situación de vulnerabilidade (26/09/19)

Perfil da audiencia: mulleres en situación de vulnerabilidade, derivadas da colaboración coa ONG Médicos del mundo, para este proxecto.

Programa da xornada:

10:30 Almorzo vegano saboroso e enerxético (Casa O fogar do carpinteiro)
11:30 Pilates en exterior (Boca do río) ou excursión a Fisterra (Museo da pesca)
14:30 Menú saudable e charla sobre alimentación consciente (Casa O fogar do carpinteiro con catering do restaurante A Morosa)
17:00 Sesión de ritmo e movemento, que combina todas as disciplinas holísticas, Yoga, Pilates, Chi kung, tai chi, con movementos harmoniosos (xardín da casa O fogar do carpinteiro) ou
18:30 Acción colectiva entre as mulleres usuarias de Médicos del Mundo e mulleres locais, e actuación musical de peche da xornada a cargo das Pandereteiras da Solaina.

Xornada surf (27/09/19)

Perfil da audiencia: deportistas e afeccionados ao surf, derivadas da colaboración con Abel Lago, un prescriptor capaz de organizar grupos que veñen practicar ou recibir cursos de surf a Carnota.

Proposta de xornada:

9:15 Almorzo vegano saboroso e enerxético (Casa O fogar do carpinteiro)
11:00 a 11:30 Sesión de Relaxación (Casa O fogar do carpinteiro).
11:30 a 12:30 Sesión de loga (Casa O fogar do carpinteiro).
14:30 Menú saudable e charla sobre alimentación consciente (Casa O fogar do carpinteiro con catering do restaurante A Morosa)
17:00 a 18:30 Subida ao Bico do Santo, contemplación do mar desde ó lonxe (pediranse uns minutíños en silencio para contemplar a vista sen comentarios)
19:00 Regreso á casa e pequena actividade meditativa para profundizar no coñecemento sobre que sentimentos e que emocións xera a presenza do mar na vida de cada persoa do grupo. Reflexións íntimas que NON se comentarán en público.
19:30 Finalización da xornada: intercambio de comentarios. Proponse falar sobre a importancia da Natureza na propia vida e a “relevancia do desenrolo do ámbito rural para favorecer estas necesidades”.