



Feel awake

Participantes

1-30

Recorrido

de 1 a 3 km

Duración

1 a 1,5h

Nivel de desconexión



Despertar se ha convertido en algo rutinario y en un acto al que menudo otorgamos la importancia que tiene.

En esta ocasión, de la mano de expertos en gastrobotánica, nos adentraremos al amanecer en la naturaleza y despertaremos los 5 sentidos gracias a la flora del entorno.

Va a ser una ruta tranquila y plácida, para conseguir ver todo aquello que está allí y a menudo no percibimos, para acabar la actividad tomando un desayuno diferente y para recordar.

Objetivos

- Compartir momentos y aprendizajes.
- Conocerse mejor a uno mismo.
- Conectar con el equipo y la naturaleza.

*Actividad ideal para despertar los sentidos y la receptividad a nivel individual y grupal, empezando por lo básico para llegar muy lejos.

Programa

- 0.00h Presentación y alianza
- 0.15h Feel awake
- 1:00h Recolecta para el desayuno
- 1:30h Final de la actividad

