



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

ACTIVITATS PER A CENTRES EDUCATIUS Les escoles als monestirs Sakya Tashi Ling

Una Jornada al Monestir Budista del Garraf

"Educar en Felicitat"

"Educar en Felicitat" és un programa pedagògic que té com a objectiu principal despertar els valors interns latents en tots els éssers i especialment en l'entorn dels més joves.

Etimològicament parlant, "educar" significa fer sorgir les capacitats i les qualitats de l'altre. Nombrosos estudis posen de manifest que el procés d'aprenentatge és molt més àgil i efectiu si s'ha après a relaxar-se, a desenvolupar estats positius i a contactar amb la ment de forma natural. Així és com la lògica de la felicitat s'activa amb major naturalitat.

Aquestes Jornades són una oportunitat per compartir, experimentar, sentir, gaudir de la natura, descobrir-se...tota una sèrie d'experiències orientades a l'autoconeixement.

La calma mental influeix de forma benèfica en els seus resultats escolars, en les relacions personals entre ells i els seus familiars, i en la seva capacitat d'afrontar amb serenitat els diferents episodis de les seves vides.

La proposta d'activitats ha estat definida per la Fundació Monjos Budistes Sakya Tashi Ling amb la finalitat d'atendre tant les sol·licituds de les escoles d'ensenyança primària, secundària, batxillerat i cicles formatius.

Per aquest motiu, el contingut que trobem a continuació va destinat a infants de 3 a 12 anys, així com a adolescents de 12 a 18 anys, i ha estat desenvolupat per meditadors especialistes en educació escolar amb l'objectiu de facilitar la propagació d'ambients positius en els entorns escolars i familiars.

OBJECTIUS

El programa pedagògic està plantejat atenent als continguts curriculars dels diferents cicles d'ensenyança, amb la idea d'aproximar a l'alumne en l'entorn cultural, mitjançant la interacció, la vivència personal i la interdisciplinarietat. Basat en una educació integral i personalitzada a cada un dels grups que participen de la nostra activitat, tenint en compte el número i l'edat dels participants.

Les activitats que es plantegen amplien i milloren la seva formació personal fent especial atenció als continguts curriculars d'actituds, valors i normes.



MONJOS BUDISTES
SAKYA TASHI LING

INTERNACIONAL
EUROPA
AMÉRICA
ÀSIA



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

Els objectius generals que es desenvolupen en aquest programa són:

- Aprendre a crear espais de calma i tranquil·litat al seu voltant.
- Introduir-se en el descobriment de com estar bé.
- Establir una relació positiva amb el medi.
- Viure valors com la generositat, la paciència, l'amabilitat, l'esforç, la tolerància...
- Conèixer tècniques d'atenció i concentració.
- Aproximar-se cap a l'adquisició de valors de Cultura de Pau.

METODOLOGIA

Proposem una Jornada al Monestir Budista del Garraf, realitzant una "roda d'activitats", complementades amb una visita a l'estupa Namgyal, monument generador d'energia positiva.

Els alumnes de secundària, batxillerat i cicles formatius, podran iniciar la seva estada amb la visita al Museu Monjos Budistes Sakya Tashi Ling.

Les escoles que no disposen d'una Jornada completa podran sol·licitar qualsevol dels tallers de forma independent, així com la visita a l'estupa i el museu.

ACTIVITATS

L'oferta educativa que proposem incorpora el fons del museu, les activitats didàctiques i l'estada en un monestir per a que els alumnes puguin aprendre i gaudir de manera molt activa.

Museu Monjos Budistes Sakya Tashi Ling: Budisme a Occident

A través de la visita a la exposició coneixerem els aspectes essencials del budisme vajrayana.

Una col·lecció de tankas (pintures), imatges, mandales, instruments etc... ens permetrà endinsar-nos dins de la filosofia budista.

Prop de 500 metres d'exposició guiada per novicis i estudiants de la comunitat en un recorregut ple d'històries.

Recomanat als alumnes a partir de secundària. Altres opcions consulteu prèviament.

Descobreix les estupes: aprendre a viure en positiu

Les Estupes són monuments sagrats que desprenen energia de pau per l'entorn. Visitarem L'Estupa Namgyal de Sakya Tashi Ling, dedicada a la salut i la llarga vida. Coneixerem el seu simbolisme realitzant una pràctica de meditació al seu voltant.



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

Gaudint de la seva presència, i generant pensaments positius cap els nostres éssers estimats.

Recomanat per a totes les edats.

TALLERS DIDÀCTICS

Proposem tallers didàctics, tots ells dirigits a establir els objectius establerts. Cada un dels tallers finalitza amb un exercici per compartir posteriorment en l'entorn familiar.

Tallers didàctics per a totes les edats

- **L'art de la serenitat**

Experimentarem la importància de la respiració adequada i de com aquesta ens ajuda a sentir-nos millor i gaudir d'aquest estat. Conèixer el cos ens permet connectar amb la ment. Exercicis de ioga adaptats a les diferents edats.

- **L'atenció a través dels Mandales**

Escollir un dibuix, seleccionar el material, disposar d'un lloc tranquil i pintar-lo ens ajudarà a descobrir la nostra pròpia calma i tranquil·litat per afavorir la concentració i la creativitat.

- **Moviments subtils del cos físic, cuidem el cos**

Cadascun dels moviments del nostre cos deixa un impacte en algun lloc de la nostra ment. Si els moviments són nerviosos i descontrolats es generen tendències subtils de la mateixa qualitat. Cada un dels moviments és important, i generar atenció envers ells ens permet modelar les nostres respostes automàtiques cap als intercanvis quotidians amb els demès.

Aprendrem a conèixer el nostre cos fins als moviments més subtils.

Tallers didàctics recomanats per alumnes de Primària

- **Viure la generositat en la natura**

Aprendre a ser generosos amb nosaltres mateixos i amb els altres ens permetrà ser generosos amb el nostre entorn natural. Les activitats de cooperació en un entorn privilegiat ens permeten interrelacionar els dos conceptes, descobrint una nova visió del món.

- **L'hora del conte: reflexions sobre la vida**

Ens aproparem al coneixement dels valors relacionats amb el budisme, els valors universals de Cultura de Pau. D'una forma amena transitarem a través de la Vida de Buda Shakyamuni, utilitzant diferents tècniques narratives.

Tallers didàctics recomanats per alumnes de Secundària, batxillerat i altres cicles formatius.



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

- **Aprender a gaudir: la relaxació**

Aprender a contactar amb la ment, a sentir-la, a escoltar-la. La relaxació ens ajudarà a reprendre la calma interior.

Practicarem una sèrie de tècniques senzilles i molt eficaces, a través de les quals començarem a tenir les primeres sensacions de benestar.

- **La concentració a través de la meditació**

Es realitzarà una xerrada introductòria amb exercicis pràctics sobre la meditació. Es tractaran aspectes de creixement interior, intentant transmetre l'experiència d'una vida d'interiorització. Molts estudis demostren els beneficis de la meditació en el rendiment acadèmic. Amb aquest taller els alumnes podran conèixer què és la meditació i els seus beneficis en el dia a dia.

I de 14 a 18 anys

- **Reflexions sobre la vida, el budisme: ciència de la felicitat**

Dissenyat amb l'objectiu de donar la informació mínima necessària per conèixer les bases del budisme. Donarem un passeig senzill i agradable sobre les teories que fan que el budisme es consideri una ciència de la ment. Debatrem sobre si és una religió o una filosofia de vida.

Veurem temes com la reencarnació, la mort, la Il·luminació, el karma, l'amor, la compassió,..... i tot en un ambient d'intercanvi i debat.

PLANIFICACIÓ D'UNA JORNADA

Primària

10:00 Arribada al monestir. Esmorzar als jardins.

10:30 a 11:00 Acollida i presentació de l'espai.

11:00 Inici de la Roda d'Activitats (dos tallers a escollir)

13:30 Dinar i temps lliure

15:00 Roda d'Activitats i Visita a l'estupa (1 taller a escollir)

16:30 Tancament de la Jornada i comiat

Aquesta planificació s'adaptarà a les necessitats i disponibilitat dels diferents grups.

Secundària, batxillerat i altres cicles formatius

10:00 Arribada al monestir. Esmorzar als jardins.

10:30 a 11:00 Acollida i presentació de l'espai.

11:00 Visita al Museu Monjos Budistes Sakya Tashi Ling

12:30 Taller escollit

13:30 Dinar i temps lliure

15:30 Descobrint l'estupa



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

16.00 Tancament de la Jornada i comiat

Aquesta planificació s'adaptarà a les necessitats i disponibilitat dels diferents grups. Si ja heu visitat el Museu podeu tenir la possibilitat de realitzar dos dels tallers proposats.

Totes les activitats poden veure's acompanyades pels nostres serveis de:

- Refectori
- Hostatgeria

REFECTORI / EL DINAR

Us proposem el dinar al refectori de la comunitat.

Compartir una activitat quotidiana però d'una forma especial. Un dinar percebent la importància biològica del menjar i la humana del compartir, del gaudir.

Degustarem un menú, viurem la benedicció dels aliments pels monjos, exercitarem el ser conscients d'un altre moment més de la nostra vida diària.

Disposem de la possibilitat de fer una dieta específica per aquells nens o nenes que ho necessitin (celíacs, diabètics...)

Possibilitat de portar el vostre picnic.

ESTADES

Programacions específiques d'uns dies amb les escoles. Contactar amb el servei pedagògic.

ESPAIS

En aquest indret, s'han habilitat tot un seguit d'espais que permeten desenvolupar el ventall de les diferents activitats proposades. D'aquesta manera, ens assegurem que els beneficis dels tallers arribin a tothom amb la màxima intensitat.

A l'estiu, els voltants del monestir també ofereixen entorns ideals per a la realització de les activitats, al mateix temps que ens permeten conèixer millor la natura.

Serveis

Botiga - llibreria

Zona de repòs, jardins

Servei pedagògic

Visites amb àudio guia



MONJOS BUDISTES
SAKYA TASHI LING

INTERNACIONAL
EUROPA
AMÉRICA
ÀSIA



SAKYA TASHI LING
MONESTIR BUDISTA DEL GARRAF

NOTA: Els accessos fins al monestir poden ser des de Castelldefels, Sitges, Olivella i Begues. Des de Castelldefels i Olivella, les característiques de les carreteres no permeten la circulació de vehicles que superin els 9,5 metres de longitud. Des de Sitges es tracta d'una pista forestal. L'accés des de Begues també és una pista forestal però més ample, que permet la circulació d'autocars de 60 places. Si us plau, consulteu prèviament aquests aspectes amb la vostra companyia de transport. Gràcies.

SAKYA TASHI LING Palau Novella – Parc Natural del Garraf
08818 Olivella (Barcelona)
Telèfon: 902.503.353
Correu electrònic: garraf@monjesbudistas.org
Internet: www.monjesbudistas.org



MONJOS BUDISTES
SAKYA TASHI LING

INTERNACIONAL
EUROPA
AMÉRICA
ÀSIA