



VÍNCULO DE ALEGRIA

Élményakadémia



Nº of pax
mínimo 3
máximo 60



exterior
natureza



1,5-3 hours



educação
experencial
ao ar livre



PROPÓSITO

- ligação
- criatividade
- a natureza como professora

PREPARAÇÃO

encontrar um grande local ao ar livre - uma parte de uma floresta, prado, margem de um riacho ou um parque maior onde não haja muitas outras pessoas, de preferência mais ninguém.

INTRODUÇÃO

Vínculo de Alegria é uma atividade de educação através da experiência, onde os participantes podem experimentar a ligação aos outros e a si próprios de uma forma invulgar. A atividade é feita em completo silêncio, pelo que o Silêncio da Floresta pode guiar-te a ti e ao teu grupo para territórios desconhecidos. A atividade fomenta a criatividade, o ultrapassar de limites desnecessários e encoraja a ação e o pensamento fora da caixa.

MATERIAIS

- pequenas cordas de 1 metro, 1 por cada participante
- roupa exterior adequada para estar ao ar livre (rastejar, dançar, correr)
- apito (ou alternativa) - chamar de volta os participantes quando terminar o tempo
- garrafa de água para os participantes (e protecção solar se necessário)



PASSOS

O facilitador deve encontrar um grande local ao ar livre onde os participantes possam ficar „perdidos“ durante 1,5 - 3 horas. Possivelmente uma parte de uma floresta que seja conhecida pelo facilitador e/ou pelos participantes de atividades anteriores. Pode marcar um território que será utilizado para a atividade - utilizar marcos de referência excepcionais para mostrar e descrever os limites da área de atividade (colinas, lagos, diferentes pontos de floresta, árvores, rios, etc.). O facilitador:

1. Guia os seus participantes para o local que escolheu.
2. Pede-lhes que formem grupos de trios (também se pode permitir grupos de 4)
3. Amarra-os cuidadosamente - possivelmente roupas a roupas - como calças a calças à altura da anca com as cordas de 1 metro. Os pequenos grupos deverão formar uma linha (não um círculo).
4. Pede aos participantes que caminhem e vagueiem no território descrito durante um determinado período de tempo, antes do qual não poderão regressar ao ponto de partida.
5. A única instrução a dar é: "Desfrutem! mas sempre em silêncio!" (não poderão utilizar palavras durante a atividade). Passarão um tempo relativamente longo juntos e a única tarefa é descobrir a floresta e uns aos outros, concentrando-se na Alegria - como podem criar uma experiência alegre para si próprios e uns para os outros. Pedir aos participantes que não utilizem telemóveis para fotografias ou para contar o tempo), mas sim relógios normais. Podem correr, dançar, rastejar, andar, rolar o que quer que seja - dormir e não fazer nada deve ser evitado (zona de conforto).
6. A atividade termina quando o tempo acaba. Pode-se usar um apito (ou algo alternativo) para chamar os participantes de volta.
7. Their activity is over when time is up. You can use a whistle to call the participants back.

VÍNCULO DE ALEGRIA

REFLEXÃO

- Como foi esta atividade para ti? Quão desafiante foi estar amarrado e mudo com 2-3 outras pessoas?
- O que descobriste a teu respeito?
- Como é que esta atividade ajuda o teu bem-estar?

COMENTÁRIOS

Esta atividade pode ser muito desafiante para alguns e uma experiência muito alegre e profunda para outros. Assegura-te que, como facilitador, monitorizas os pequenos grupos à distância e poderás ter de intervir em caso de emergência emocional ou física.

É aconselhável agrupar pessoas que sejam simpáticas/empáticas umas com as outras e que se conheçam bem umas às outras.

Esta atividade deve ser utilizada quando o grupo já começou a ter um bom desempenho e pois dá-lhes uma oportunidade extra de se descobrirem uns aos outros a partir de uma perspetiva diferente.