

voluntariado en comunidad, agricultura ecológica y yoga SUDÁFRICA: voluntariado y yoga



Este proyecto es ideal para combinar voluntariado y hacer un viaje para conseguir paz interior y calma. Participarás en un proyecto de voluntariado en una comunidad y también en una escuela. **Además participar en el proyecto de voluntariado, durante toda tu estancia disfrutarás de la práctica regular de Yoga.**

El voluntariado se basa en una pequeña explotación agrícola para una comunidad de unas 40,000 personas que viven en chabolas.

Ayudarás en los programas de desarrollo comunitario destinados a reducir la pobreza, y trabajarás en los huertos orgánicos que ofrecen comidas nutritivas gratuitas a los ancianos, jóvenes y a la comunidad.

Actividades en la zona: Sur, pesca, buceo, navegar, kayaks, hiking trails, restaurantes, tours por zonas vinícolas. Hay mucho por hacer en los ratos libres y es un país de grandes contrastes.

- Yoga 3 veces por semana
- Agricultura orgánica
- Trabajo en la comunidad

En una finca llamada GRACIE, cultivan sus propias verduras orgánicas y las transforman en deliciosos cuencos de sopa llenos de amor para aquellos que no tienen hogar, que viven en el umbral de la pobreza y para los ancianos y los bebés de Hout Bay.

Su lema es que todos en esta vida merecen un poco de GRACIE, Y creen que todos deberían tener barriga llena de alimentos saludables.

3 días a la semana realizareis una clase de yoga con una profesional.

También puedes participar en The Rainbow Youth Academy, que es un programa de liderazgo de 4 años de las escuelas locales de Hout Bay, reúne a jóvenes de diversos orígenes para construir una comunidad más sólida y más amable en su futuro a compartir.

A través de talleres, excursiones, retiros, diversión, imaginación y trabajo duro, estos jóvenes aprenden habilidades para la resolución de conflictos, el servicio comunitario y la colaboración en sus comunidades muchas veces marginales, pero llenos de potencial.

Duración

Mínimo 2 semanas

Ubicación

Hout Bay a 30 min en coche de Ciudad del Cabo (Cape Town)

La casa del voluntario está en las afueras de Hout Bay. Consta de habitaciones de 2-6 personas con baños completos, sala de estar, comedor y cocina comunes. Puedes llegar a la playa caminando sin problema, estáis cerca de un centro comercial, de fácil acceso en transporte público.

Requisitos

- Tener entre 18 y 70 años
- Estar abierto a nuevas culturas
- Nivel de inglés básico
- Mantener actitud positiva
- Adaptarse al tipo de trabajo y actividades al aire libre
- Nivel de inglés básico

Para grupos de escuelas y colectivos aceptamos voluntarios de 16 años, siempre que vayan en grupo

Actividades

YOGA

De 8.30 a 9.30 lunes, miércoles y viernes

El resto del día los voluntarios reparten el tiempo entre los proyectos de la granja ecológica y la comunidad

Aventura

Descubre países diferentes, lánzate a una nueva aventura... arriesgate y descubre cosas nuevas.. Si eres de los que necesita sensación de aventura hay muchos programas en lo que puedes participar.

Fechas

Llegada los **jueves** para 3 días de orientación

Inicio proyecto el lunes

Abierto todo el año

Cerrado por vacaciones escolares del 10 diciembre 2017 al 18 enero 2018

Coste

COSTES 2019

Inscripción 150 €

2 semanas 1.176 €

3 semanas 1.709 €

4 semanas 2.059 €

Horarios

De 8.30 a 17 hrs aprox

Incluye

- Asesoría y documentación
- Gestión del puesto de voluntariado y todo el

papeleo

- Orientación y formación e 3 días en Ciudad del Cabo con alojamiento
- Orientación en el proyecto
- Alojamiento en casa de voluntariado
- Caminata para familiarizarte por la ciudad
- Traslado de llegada y de salida
- Traslado hacia al proyecto y regreso de lunes a viernes
- Tarjeta sim telefónica sudafricana pre pago
- Donación al proyecto para ayudar a su financiación
- Coordinador en destino y supervisión durante la estancia 24/7
- Reuniones mensuales con los otros voluntarios
- Sesión de feedback con el coordinador local al finalizar
- Certificado de asistencia y participación (informes para centros educativos)
- 2 horas de clases de surf gratis
- Dinero de bolsillo para las comidas**

**Las comidas las soléis hacer en el proyecto

**Las cenas y los desayunos se hacen en grupo en la casa de voluntarios.

El alojamiento puede ser básico tanto en casa del voluntario, como en las familias locales

Si tienes alguna alergia alimentaria deberás ser tu mismo quien proporcione los ingredientes y/o comidas o dar opciones a la coordinadora.

No incluye:

- Billete de avión
- Seguro médico
- La comida de medio día
- visado - para estancias de más de 90 días
- Toallas y productos de aseo
- Excursiones opcionales

Porque realizar este programa?

Es ideal para desconectar de tu rutina y estrés y conectar contigo mismo.

- Localizado en Hout Bay a las afueras de Ciudad del Cabo, con unos paisajes de película.
- 3 clases de yoga a la semana para aprender a relajarse
- Aprenderás sobre huertos orgánicos. Cosas sencillas que podrás aplicar en casa
- Ayuda directa a pequeñas comunidades
- Mejorarás el inglés y harás amigos de todo el mundo
- Aprenderás sobre Sudáfrica, su historia y sus recursos
- Es un programa de desconectar para conectar con lo importante