

Yoga, voluntariado , desarrollo comunitario, Huertos orgánicos Voluntariado, yoga y comunidad



Voluntariado y Yoga

Este proyecto es ideal para combinar voluntariado y aprender a hacer un viaje de paz interior y calma

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

Además participar en el proyecto de voluntariado, durante toda tu estancia disfrutarás de la práctica regular de Yoga.

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

Hout Bay

La casa del voluntario está en las afueras de Hout Bay, son habitaciones de 2-6 personas con baños completos, sala de estar, comedor y cocina comunes. Está cerca de la playa (puedes caminar a la playa), cerca de un centro comercial y a solo 20 minutos de Cape Town, al que puedes ir de forma fácil en transporte público

Actividades en la zona: Sur, pesca, buceo, navegar, kayaks, hiking trails, restaurantes, tours por zonas vinícolas

GRACIE es un acto de bondad en este mundo muy duro y roto. 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 umbral de la pobreza y para los ancianos y los bebés de Hout Bay que pasan hambre.

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

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 compartido.

A través de talleres, excursiones, retiros, diversión, imaginación y trabajo duro, estos jóvenes aprenden habilidades para la construcción de la paz, la resolución de conflictos, el servicio comunitario y la colaboración.

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

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

Duración

Mínimo 2 semanas

Requisitos

- Tener entre 18 y 70 años
- Estar abierto a nuevas culturas
- Nivel de inglés básico
- Mantener actitud positiva
- Ser capaz de realizar labores manuales y en el exterior
- Nivel de inglés básico

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

Fechas

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

Inicio proyecto el **lunes**

Abierto todo el año

Horarios

De 8.30 a 17 hrs aprox

Ubicación

Hout Bay
Ciudad más cercana: Cape Town

Actividades

YOGA

De 8.30 a 9.30 los 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.

Coste

COSTES 2018

Inscripción 150 €

2 semanas 1.176 €

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

Para las comidas: soleis hacerls en el proyecto
El dinero de bolsillo y para que compreis desayuno y cenas para cocinaros en la casa con los otros voluntarios

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

Si tienes alguna alegría alimentaria deberás ser tu mismo quien proporcione los ingredientes y/o comidas

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