

## voluntariado en comunidad, agricultura ecológica y yoga SUDÁFRICA, VOLUNTARIADO Y YOGA



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:** Sudafrica te da infinitas opciones para conocer el país en tus ratos libres. En tus ratos libres podrás hacer Surf, pesca, buceo, navegar, kayaks, trekking y hicking, visitar zonas vinícolas y mucho más.

- 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

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.

**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 para construir su futuro, el cual van 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.**

comunes. Puedes llegar a la playa caminando sin problema, estáis cerca de un centro comercial, de fácil acceso en transporte público.

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

- **Visado:** si no estás más de 90 días no es necesario.

- **Vacunas:** consulta con el centro de vacunación internacional y comenta los posibles viajes o excursiones que quieras hacer

---

## Duración

Mínimo 2 semanas

---

## Ubicación

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

---

## Requisitos

- Tener entre 18 y 70 años
- Nivel de inglés básico
- Adaptarse al tipo de trabajo y actividades al aire libre
- Nivel de inglés básico

---

## Actividades

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

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

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

---

## Coste

**2 semanas** 1.326 €

**3 semanas** 1.859 €

**4 semanas** 2.209 €

---

## Horarios

De 8.30 a 17 hrs aprox  
Máximo 40 horas a la semana  
Fines de semana libres

---

## Incluye

(para estancia superiores, consultar precio)

**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
- El coordinador te recoge y lleva al aeropuerto
- 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

\*\*Las cenas y los desayunos se hacen en grupo en la casa de voluntarios. La comida corre de tu cuenta.

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

**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.

- Mejorarás el inglés
- Aprenderás sobre Sudáfrica, su historia y sus recursos