



¿Dónde se realiza?

El lugar dónde se realiza esta actividad es en la Finca "**Llano Mayor**".

Se encuentra situada a 3 km de Horche y contamos con una extensión dedicada a la formación de **más de 15.000 metros cuadrados**.

El pueblo está situado en plena Alcarria, en la provincia de Guadalajara. **A tan sólo 15 min de Guadalajara**, 55 km de Madrid (45 minutos en coche) o 20 minutos en AVE (Valdeluz-Yebes).

Es un lugar dónde la estrella es el caballo de pura raza español, repleto de historia, lleno de encanto, **rodeado de naturaleza viva** y frondosa y en cuyas callejuelas aún puede escucharse la quietud de un sitio mágico.

"Educar las emociones. Educar para la vida"

Amanda Céspedes

Para más información y reservas

Contacto

Tlf: 917 75 56 37

info@llanomayor.com

www.llanomayor.com



ACTIVIDADES PARA GRUPOS
EMOCIÓN ARTE

EMOCIÓNARTE

¿TE GUSTARÍA...

- ▶ mejorar la relación con tus hijos? ¿Y con tu pareja? ✓
- ▶ tomar decisiones que te lleven al éxito personal? ✓
- ▶ ser capaz de resolver conflictos internos y externos? ✓
- ▶ descubrir los recursos necesarios para ser feliz? ✓
- ▶ afrontar los momentos de tensión de otra forma? ✓
- ▶ sentirte mejor contigo mismo y con los demás? ✓

...TU SOLUCIÓN

La Inteligencia Emocional es una cualidad que nos capacita para relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

Las emociones determinan cómo respondemos, nos comunicamos y nos comportamos. Aunque no nos demos cuenta, las personas elegimos con el corazón y justificamos con la razón. La raíz de la palabra emoción remite al movimiento ya que las emociones son las que nos mueven, nos llevan a entrar en acción.

Una buena gestión emocional, nos ayudará a conseguir los resultados que deseamos, a sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás.

NATURALEZA-FORMACIÓN-APRENDIZAJE



¿Qué es EmociónArte?

Es una innovadora actividad de desarrollo personal cuyo objetivo es ayudar a gestionar las emociones en el día a día, y aumentar las habilidades individuales y de grupo, tales como: el autoconocimiento, la empatía, la comunicación asertiva, la mutua confianza, la autoestima, las habilidades sociales y la cooperación.

Llano Mayor cuenta con una ganadería exclusiva de caballos de pura raza español (P.R.E) y un lugar fantástico en plena naturaleza adecuado para este tipo de talleres.

Esta milenaria raza que data del siglo XVI, es única gracias al carácter noble, dócil, equilibrado y altamente emocional de los animales. No mienten, no manipulan, no tiene ego, no juzgan, pero si reaccionan sobre lo que perciben. Esta raza, es capaz de acentuar nuestra sensibilidad y percibir nuestras emociones de manera inmediata.

En este fabuloso contexto, la persona explora sus emociones, tomando consciencia de si mismo y de lo que le rodea, descubre sensaciones nuevas y adquiere recursos para afrontarlas en cualquier ámbito de su vida.

Todo ello alineado con una estrategia de acompañamiento diseñado por un equipo de profesionales cualificados en el ámbito de la educación, del coaching y de la psicología.

Nuestro valor añadido es combinar la naturaleza y el caballo como protagonista de estas actividades.



¿A quién va dirigido?

- A Asociaciones que deseen disfrutar de actividades y/o talleres de autoconocimiento al aire libre y en contacto con la naturaleza.
- A Grupos que estén interesados en el aprendizaje de nuevos recursos para potenciar el crecimiento personal y grupal.

¿Cómo se desarrolla la actividad?

Mediante dinámicas de trabajo individual y de equipo, que le permitirán al individuo conocer sus emociones, sus fortalezas, valores y responsabilidades.

El desarrollo para la exploración de las emociones e identificación, se desarrolla en una mañana.

Ejemplo de jornada:

10:00 – 11:30

Talleres

ALEGRÍA: "Hablemos en positivo"

MIEDO: "De cara al miedo"

11:30-12:00

Descanso

12:00-13:30

Talleres:

TRISTEZA: "¿Para qué me sirve la tristeza?"

ENFADO: "¡Pues ahora me enfado y no respiro!"

Personalizamos la jornada dependiendo de las necesidades de cada curso.

