
Grup amb activitats múltiples

Agro Rural Surf Events

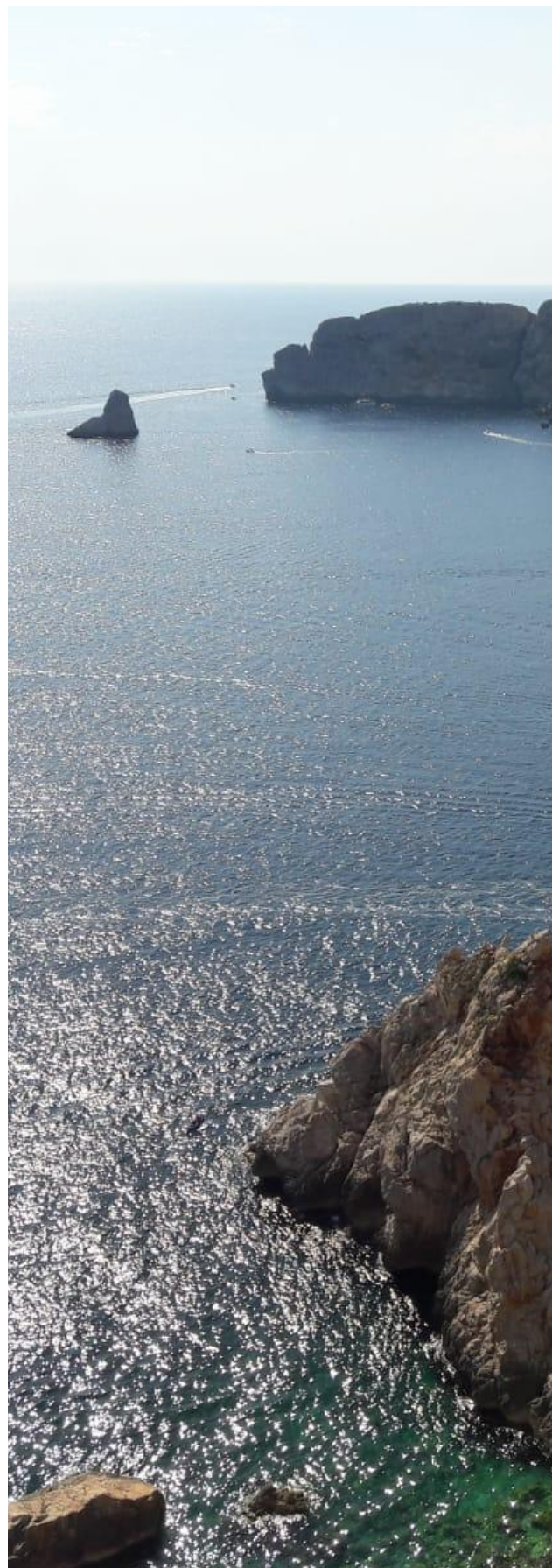


Què és Agro Rural Surf?

Agro Rural és una Escola de Surf de l'Estartit que se centra en la formació i difusió de la pràctica esportiva relacionada amb uns recursos naturals que tenen un potencial molt més alt del que sovint aprofitem. A partir d'aquí, neix la idea de crear esdeveniments lúdics relacionats amb les activitats que treballem a l'escola i enfocats a grups d'adults amb ganes de passar un dia practicant una activitat diferent, en un medi poc habitual: ja sigui per diversió, per un comiat de solter/a, un aniversari, celebracions varies, Team buildings o activitats per empreses.

Objectius

- Passar una jornada lúdica entre companys, amics, familiars mentre practiquem una activitat esportiva en grup.
- Despertar l'interès dels participants en certes activitats esportives que potser mai havien practicat abans.
- Iniciar els participants en tota mena de jocs i exercicis per a la pràctica de l'equilibri.
- Crear un esdeveniment adaptat a les condicions del medi per a la cohesió i unió del grup.
- Aconseguir objectius de cohesió, sacrifici, esforç entre altres valors.



Què proposem?

És lògic pensar, si tenim en compte que treballem amb el medi natural, que per una data fixada en el calendari la varietat de condicions meteorològiques que podem trobar-nos és immensament àmplia i que d'això dependrà el tipus d'activitat que puguem realitzar.

Tanmateix, això no limita ni molt menys la nostra jornada. Proposem una activitat on el grup vingui a gaudir, a riure, a picar-se i a ajudar-se i per això no sempre són necessàries unes condicions perfectes. Faci sol, pluja, onades grosses o mar planer, el ventall de possibilitats que tenim és enorme començant per jocs bàsics d'equilibri i competicions en parelles a la platja fins a surfing professional de grans onades, passant per gimcanes tocant tots els esports, sortides de paddle, sessions d'iniciació al surf, habilitats bàsiques en skate, competicions a l'aigua, jocs amb taules de paddle i surf, etc.

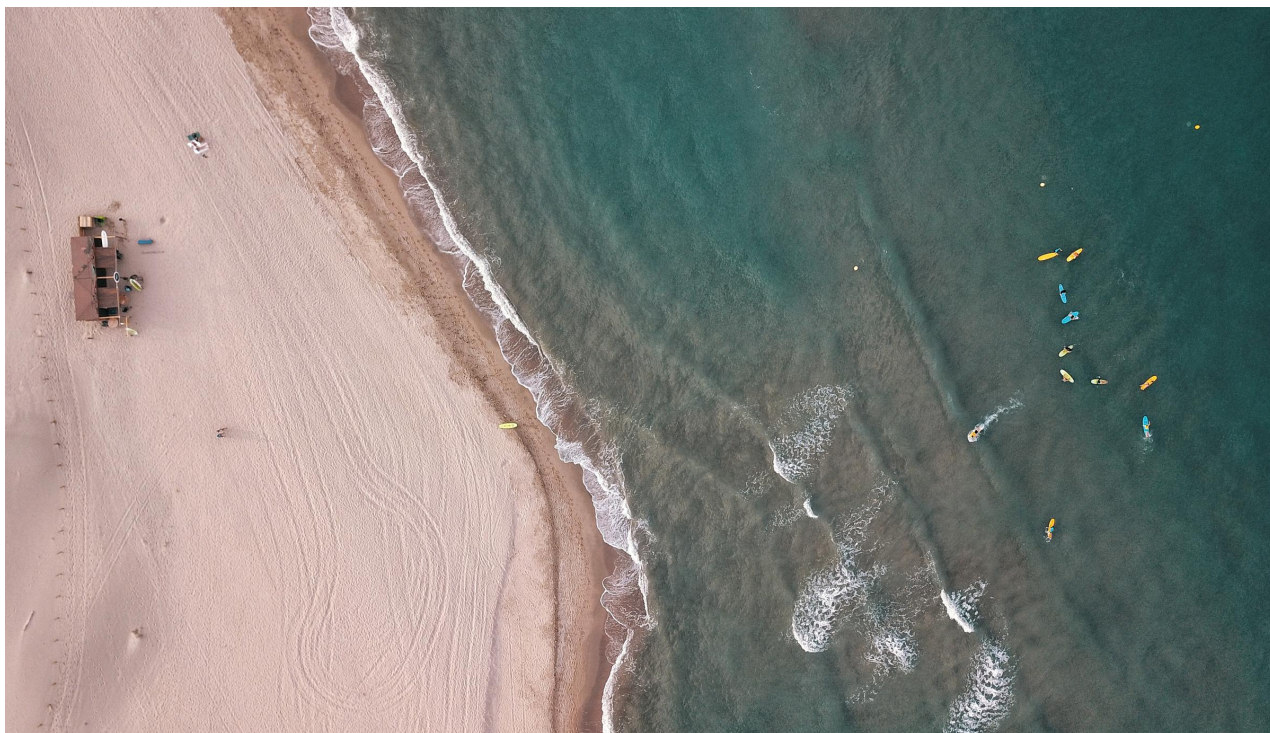
Cada dia adaptem les nostres activitats a les condicions en què ens trobem però podeu estar segurs de què no faltarà dinàmica, que aprendreu coses noves sobre el vostre cos, que us sorprendreu veient els vostres companys i que us fareu un fart de riure.

A vegades no es tracta tant de què es fa sinó de com es fa.



Espai

Agro Rural Surf Beach House és una petita caseta de fusta situada a la platja del Mas Pinell. Allà mateix hi tenim tot el material necessari per fer totes les activitats proposades, tenim una gran extensió de platja que podem utilitzar, el baret de menjar i beure a menys de 30m i el pàrquing a només 50m.





IOGA

de 9h a 10h del matí

El ioga és una activitat que ens ajuda a desconnectar i trobar-nos a nosaltres mateixos, tot realitzant un treball de coneixement corporal, flexibilitat i força.

Una bona manera per carregar el cos d'energia en començar el dia, centrar els nostres punts d'equilibri, respirar profundament i activar la musculatura. A més, la possibilitat de fer-ho sentint la sorra sota els peus i amb la vista fixada a les onades incrementa totes les sensacions.

La sessió de ioga a càrrec de la Maria Abras, instructora i coach de ioga, acreditada en dietètica, nutrició, fitoteràpia i reiki.

STAND UP PADDLE SURF

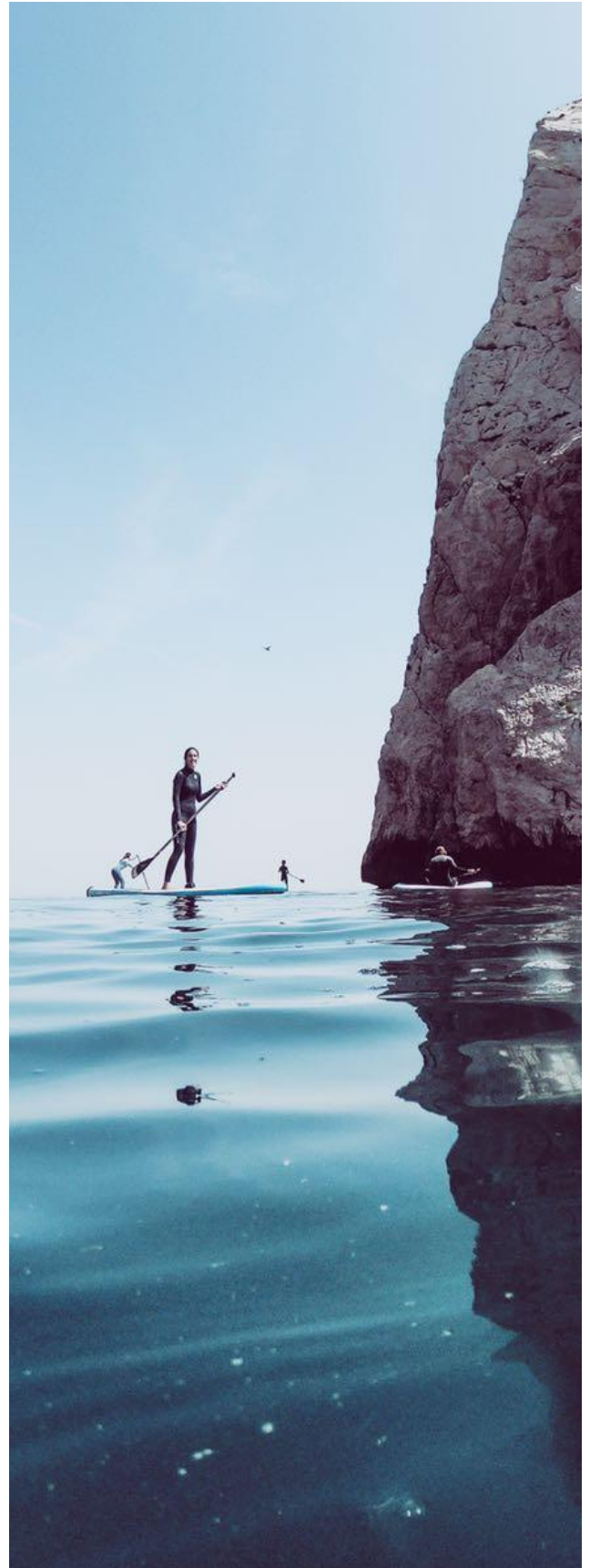
d'11h a 13 del matí

L'aparició del SUP al mediterrani ens ha permès augmentar el ventall de possibilitats d'interactuar amb el mar i adaptar-nos a les condicions que ens ofereix per tal de treure-li el màxim de rendiment.

Amb el SUP treballem constantment l'equilibri sobre la taula tant en estàtic com en moviment. Treballem la coordinació de peus sobre la taula per practicar la disciplina del longboard amb el surf i la coordinació entre els diferents segments corporals per tal de millorar l'efectivitat de la remada i el desplaçament en relació amb l'equilibri.

Profunditzarem en la tècnica de la remada i aprendrem diferents maneres de remar. Buscarem l'eficiència en aquesta i ens iniciarem al SUP onades.

En grups, treballem la iniciació al Paddle Surf a través de dinàmiques, jocs, curses i reptes d'equilibri que ens permeten dominar la taula fins a poder agafar el rem i aprendre a desplaçar-nos per fer una petita excursió per la platja.





TORNEIG DE VÒLEI PLATJA

de 16h a 19h de la tarda

Per equips, participeu en el torneig en format lligueta que organitzem al costat de la Beach House de Mas Pinell.

Amb dues xarxes muntades, zona de descans, banys per refrescar-se i zona de chill-out per fer de públic quan no ens toca jugar.

Tarda tranquil·la però activa, posant a prova les vostres habilitats amb la pilota.

Pels més menuts

de 10h a 13h del matí i/o tarda de 16h a 18h

En funció del dia, de les condicions, de les edats, dels grups, del nombre i un altre grapat de factors canviants, els nostres monitors especialistes en activitats de mar i de rodes escolliran les activitats del catàleg que siguin més adequades per fer amb els infants que tenim aquell dia en concret.

Surf

Des de fa molts anys ensenyem el surf des del respecte al mar i des d'un punt de vista d'entendre el seu moviment. Utilitzem les taules de surf per lliscar sobre les onades, ens divertim amb elles i connectem amb el mar.

Stand Up Paddle Surf

El Paddle Surf és un mitjà que ens permet navegar pel mig del mar i arribar a llocs inimaginables, on l'aigua és cristal·lina i els peixos ens somriuen. Però pel que més el fem servir és per saltar i fer equilibris sobre l'aigua.

Skateboard

Utilitzem el skateboard com a mètode per anar més enllà. Aquest ens permet treballar l'equilibri i ens adaptem a un medi que altera la nostra manera habitual de reaccionar i de posicionar-nos. Saber-ne ens farà voler-ne més.

Activitats cooperatives

La relació entre els companys és un dels pilars fonamentals per aconseguir el benestar. A través de jocs aconseguim entendre, empatitzar i a col·laborar entre nosaltres.

Observacions

Material que cal portar:

- Banyador
- Tovallola
- Roba còmoda
- Crema solar
- Gorra o barret
- Sabates tancades (infants)

La resta de material necessari per a les activitats així com taules, remes, neoprens, pilotes de vòlei, etc. l'aportem nosaltres.

Dinar: El dinar es farà al baret de platja que hi ha just al costat de la nostra Beach House on ja hi haurà les taules reservades.

Preu

Activitat	Preu
loga	15 €
Stand Up Paddle	25 €
Torneig Volley Platja	10 €
Pack matí (loga + Stand Up Paddle)	35 €
Pack tot el dia adult	42 €
Infants matí	35 €
Infants tarda	20 €
Infants tot el dia	50 €