



PROGRAMA PARA FAMILIAS
(De 8 a 99 años)



- Nos encontraremos a las **10.00 h.** en el **Hotel MIRAFLORES**, donde se llevará a cabo la parte teórica de la Jornada y el almuerzo.
- El Hotel se encuentra ubicado en Miraflores de la Sierra, lejos del estrés urbano, pero a tan sólo 50 km de Madrid, tiene una ubicación privilegiada, dentro del pueblo de Miraflores de la Sierra y en plena Sierra de Guadarrama.

Cómo llegar: <http://g.co/maps/he9hm>



- El caballo es un ser gregario que se relaciona con sus congéneres a través de **canales de comunicación** tan importantes como la **Energía Vital**.
 - **Establecen jerarquías y eligen un Jefe y una Líder** que cuidan y protegen a la manada.
 - Cumplen sus leyes con el único **objetivo** de **sobrevivir y ser felices**.
 - La **aplicación al mundo empresarial** a través de las metáforas y paralelismos **ha demostrado ser directa, clara y muy reveladora**.
-
- La **interacción** entre una **persona** y un **caballo** en un entorno natural ofrece gran cantidad de posibilidades y evidencia nuestra capacidad de **confiar en nosotros mismos** y **generar confianza en los demás**.
 - En definitiva ayuda a **desarrollar** nuestra **Inteligencia Emocional**.

Filosofía:

- Como Animales Humanos que somos, nuestra **grupo familiar** es la **Manada Primaria** donde nacemos y a la que pertenecemos.
- Nacemos con **Valores Naturales**, que al reconocerlos, seguimos a pies puntillas para lograr transitar por el camino del Bien-Estar y la Felicidad, siguiendo nuestros objetivos vitales, tal como lo hacen los caballos que, perteneciendo a su grupo social primario, cumplen sus **Funciones y Jerarquías** para sentirse bien.
- Claro que para ellos es mucho más fácil, pues **no tienen Basura Mental**, y de eso también se trata, de **identificarla y limpiar** nuestra mente de todo aquello que es causa de sufrimientos, angustias y temores.

Objetivos:

- Reconocer nuestras emociones para poder gestionarlas, será el punto de partida para una **convivencia responsable**. Identificar el **origen y motivo** de las **situaciones y reacciones** que preferiríamos no pasar ni sentir para crear los nuevos hábitos emocionales que nos permitan vivir en **Paz y Armonía** ayudándonos mutuamente en **nuestro Crecimiento**.

Metodología:

- Actividades para **Adultos y Niños a partir de 8 años**, que interactuando con la experiencia propia y del grupo reconocerán la cantidad de **hábitos emocionales nocivos** a los que nos encontramos ceñidos y que nos llevan a realidades que no nos gusta vivir.
- **Reconocer y reflexionar** a través de experiencias vivenciales sobre lo qué sentimos y porqué.
- Cómo hago para mejorar, primero mi **estado de ánimo** y luego **ayudar** al cambio del de la familia.

10.00 h.



12.00 h.

- Seres Gregarios.
- El Lenguaje Universal.
- Los Valores con los que nacemos.
- Elementos de un Ser Viviente.
- ¿Qué es una Emoción?.
- El Papel de las Emociones.
- Reconocer, identificar y gestionar nuestras Emociones.
- Elegir qué sentir en cada situación que me toca vivir.

DESCANSO

12.15 h.



13.30 h.

- Comunicación.
- Sentimientos Responsables.
- Autoestima.
- Confianza.
- Convivencia – Competencia.
- Paralelismos entre conducta animal y humana.
- Conflictos de manada vs. Conflictos de familia
- Ejercicios de relajación y autocontrol dentro del aula.

ALMUERZO

15.00 h.



17.00 h.

- **ACTIVIDAD OUTDOOR:** Interacción con los caballos. El caballo como “ESPEJO” de mis emociones.
- Cierre de la Jornada (el horario es siempre orientativo).

- **El grupo para esta modalidad de Jornada, tendrá un número mínimo de 8 participantes.**
- Se entiende por “familia” un mínimo de 2 personas (1 adulto + 1 niño).
- El precio de la Jornada es de:
 - **Persona 1:** 85 €.
 - **Persona 2:** 70 €.
 - **Persona 3:** 65 €.
 - **Persona 4 en adelante:** 60 €.
- Este precio incluye:
 - Asistencia a la Jornada día completo en el Hotel.
 - Parking en el Hotel.
 - Almuerzo.
 - Participación activa en la Actividad Outdoor.
 - Cualquier otro servicio o consumición en el Hotel queda excluido de este presupuesto.
- Estos precios no incluyen IVA.
- Para aquellas Familias que tengan niños menores de 8 años, contamos con actividades y entretenimientos para que los más pequeños puedan pasar el día hasta que finalice la Jornada. Durante la comida también podrán acompañarnos.

Para recibir información adicional o reserva de plazas dirígete a:

- **info@fernandonoailles.com**
- llama al móvil: (+34) 659 55 92 65