



**Amigos  
da Terra**

## **PROGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANA SANTA 2013**

amigosdaterra.net

### **Amigos da Terra**

Rúa da Concordia 20,2º esquerda 32003 Ourense

Tel: 34 988 374318 Fax: 34 988 511020

e-mail: info@amigosdaterra.net

### **Venres - como convivir cunha mesma e en comunidade:**

12.00h Presentación de María e ANDARES. **Benestar e equilibrio cun mesmo/a:** os ritmos de cada un/unha, como aprender a sintonizar e entrar en harmonía cos demais sen perder o noso ritmo (tarefa complicada na que temos que falar de sinerxias propias, axenas e co-construídas). A observación, o respecto, a escoita activa, a seguridade e o equilibrio.

14.00h Descanso-xantar

16.00h **Habilidades sociais e comunicación asertiva:** como convivir cunha mesma/o e en comunidade? O diálogo co-construído.

18.00h Descanso

18.30h **Intelixencia emocional.** O diálogo coas emocións, o inicio da “sinxela” comprensión dun mesmo/a...”a verdade é que non sei o que me pasa...vouno consultar e logo cho digo...”

20.30h Fin da xornada

### **Sábado - roteiro ambiental Serra de San Mamede:**

A Serra de San Mamede resulta un enclave ideal para disfrutar dunha xornada de contacto coa natureza: pastos, carballeiras e os imponentes cumios da montaña. Outeiros e penas da serra convértense en miradoiros excepcionais, dende onde poderemos ver restos da pegada do mar de auga doce que un día encheu de vida e dulcificou o clima da comarca da Limia, a Lagoa de Antela, recoñecida coma unha das lagoas máis importantes da Península Ibérica, tanto pola súa extensión como pola súa riqueza e que foi desecada a partir do ano 1956.

Outro atractivo da Serra é o Río Arnoia, que nace nos cumios de San Mamede e que se precipita, cristalino, ladeiras abaixo por dous ramais distanciados desde o seu nacemento. O río retórcese nas estreituras da montaña pasando polo pobo de Rebordechao. Alí poderemos coñecer os costumes e modo de vida dun pobo típico de montaña, cunha grande riqueza arquitectónica, xa que aínda se conservan construcións populares como forxas, alvarizas, muíños de auga, fornos comunais ou “palleiras”, feitos cos recursos da zona. Ademais de numerosas tradicións e lendas a día de hoxe vixentes polo paso da pegada do lobo.

### Horario aproximado:

Saída dende As Corcerizas: 11h.

Regreso en As Corcerizas: 18h.