

ACTIVIDADES aventureras

OTOÑO AVENTURA



#desinquietos
por naturaleza

Aventura en Montes de Anaga. 15 al 16 de Diciembre

SÁBADO 15 DE DICIEMBRE:

Visita al Museo de la Ciencia y el Cosmos +planetario

El objetivo de estos museos es comunicar la ciencia, valiéndose para ello de todos los medios disponibles, especialmente la interactividad y la experimentación en entornos multidisciplinarios que potencien los aspectos lúdicos y de percepción y análisis de la realidad, con objetos reales pero también con herramientas multimedia.



De camino al Albergue Montes de Anaga. Llegada y almuerzo.

Situado en el Parque Rural de Anaga, en la localidad de El Bailadero un balcón a las dos vertientes del Macizo de Anaga y a corta distancia de las mejores playas del Norte de la isla.

Actividades de la tarde: Rocódromo (Escalada y rapel) y Tiro con Arco



Taichí al atardecer

Originalmente, el *tai chi* es un arte marcial para la lucha cuerpo a cuerpo pero en tiempos más recientes se lo considera cada vez más como una práctica físico-espiritual para mejorar la calidad de vida tanto física como mental. Por una parte sería muy provechosa para la salud, mientras que por otra constituye una técnica de meditación (meditación en movimiento).



Cena

Velada: Risoterapia nocturna

Se conoce como Risoterapia la estrategia o técnica tendente a producir beneficios mentales y emocionales por medio de la risa. Se trata, en general, de que las sesiones de risoterapia se practiquen en grupo, aprovechando el contagio de persona a persona, ya que reír en grupo no es lo mismo que hacerlo solos. De esta forma, el efecto grupal estimula a las personas que, normalmente, no reirían.

DOMINGO 9 DE DICIEMBRE:

Desayuno

Senderismo en Anaga: Las vueltas de Taganana

Senderismo de dificultad media, de 4 horas de duración. 11 km El inicio del sendero suele ser bastante húmedo y algo resbaladizo. Se recomienda llevar calzado apropiado y chubasquero. Ruta de Las Vueltas de Taganana 365 vueltas como días tiene el año El trazado muestra el empedrado original en varias ocasiones, y sigue un recorrido lleno de curvas, origen del nombre de Camino de las Vueltas (la tradición asegura que tantas como días tiene el año). Acabaremos en uno de los primeros asentamientos de la isla de Tenerife tras la conquista: El **pueblo de Taganana**, dónde además de su espléndido entorno, podremos visitar la **Iglesia de Nuestra Señora de las Nieves** del siglo XVI, la Ermita de Santa Catalina o el Barrio Portugués, sin duda un lugar con mucha historia.



Almuerzo y regreso a casa



Precio: 30 €

Precio con CJ: 20 €

(Se costearán 50% de los traslados de la juventud que se desplace de otra isla diferente a la de la actividad)

Requisito:

Joven canario entre 14 y 30 años

Inscripción:

- Juvex@fundacionideo.com
- <https://fundacionideo.org/juvex/actividades-2/>
- <http://www.juventudcanaria.com/juventudcanaria/destacados/Otonoaventura-Fundacion-Canaria-de-Juventud-Ideo/>

✉ Avenida Primero de Mayo,12- 3ª planta
35002 Las Palmas de Gran Canaria. Islas Canarias
☎ 928 43 26 24 ☎ 928 58 70 18
✉ juvex@fundacionideo.com

✉ Avenida Tres de Mayo,30 Entreplanta 1ª
38005 Santa Cruz de Tenerife. Islas Canarias
☎ 922 630690 ☎ 922 630706
✉ juvex@fundacionideo.com