



Test, lélek és szellem

Erasmus+ tanfolyam Malagán

What is Holistic Education?



2025 májusában az Erasmus+ program keretében Andalúzia második legnagyobb, a Costa del Sol legismertebb városában, Malagán jártam, Holistic Education képzésen vettem részt. A képzés szellemünket pallérozó, lelkünket a fókuszba helyező, érdekes elméleti (elsősorban önismereti és társismereti) anyagrészekén túl arra is nagy hangsúlyt fektetett, hogyan tudjuk a testünket is bekapcsolni a tanulás folyamatába, hogy lehet a mozgás az önismeret, önfejlesztés, önkifejezés eszköze.



Trénerünkkel, Lídiával jógáztunk, meditáltunk parkban, tengerparton, sokat táncoltunk, ismerkedtünk a flamencóval (legalábbis tapsolni megtanultunk profin). Egyszerre volt érdekes, izgalmas, különleges és minden érzékszervünket megmozgató a képzés.

Csoportunkban csak én voltam magyar, két csoporttársam érkezett Litvániából, öt-öt Lengyelországból és Romániából. Újfent kiderült, hogy kulturális, nyelvi és egyéb különbségeink ellenére, amit a szívünk, lelkünk legmélyén rejtünk, mennyire hasonló.

A szabadidőmet (az érkezést követő, az elutazást megelőző napokat és a délutánokat), azt hiszem, maximálisan kihasználtam, hiszen Malaga nevezetességeinek felkeresésén túl – Alcazaba (mór erődítmény), római amfiteátrum, Gibralfaro vár, Picasso szülőháza,



katedrális („félkezü hölgy”, mert tervezett két tornyából csak egy készült el), bikaviadal arénája, nevezetes sétálóutca, híres piac (Mercado de Atarazanas) - jártam Marbellán, Cordobában és Gibraltáron is.

Megannyi lenyűgöző, varázslatos élmény!

Fürdőzésre a tenger még nem ingerelt (hideg volt), de a májusi napfény melege, a tenger illata, zenéje, látványa tökéletesen feltöltött.

Köszönöm a lehetőséget! 😊

Varga Anikó

magyar-történelem szakos tanár

Budapest XIII. Kerületi

Hunyadi Mátyás Általános Iskola

