



Un cap de setmana d'immersió al Refugi
del Parc Natural dels Ports de Tortosa.
Rutes de muntanya guiades per Cirera combinades
amb activitats de calma guiades per Cèlia.

ENTRADA



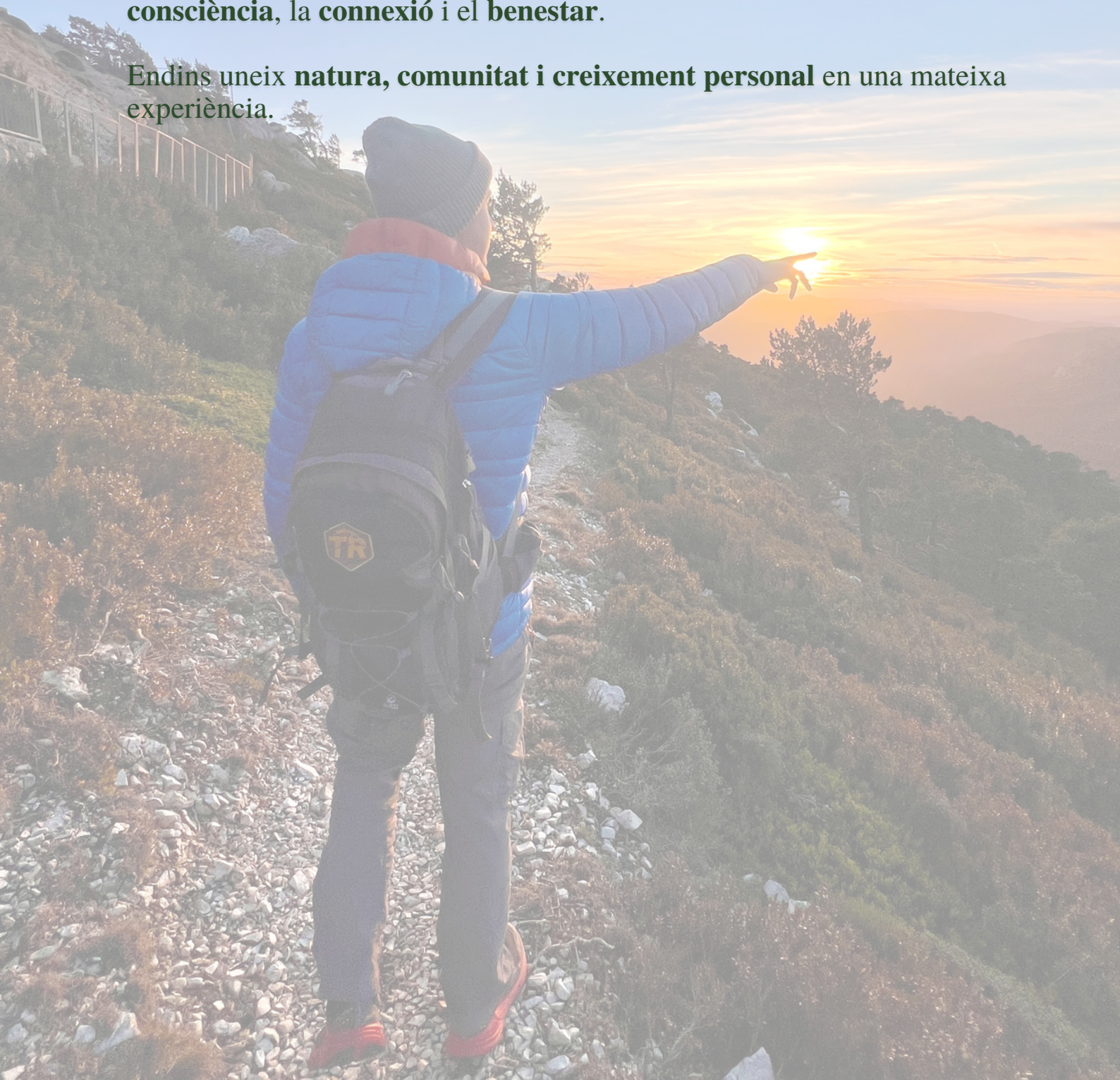
Què vol dir endins ?

El nom fa referència a l'experiència **com a espai on entrar, aturar-se i sentir-se acollit**. Un lloc de trobada a la natura que convida a **sortir del ritme habitual** i a **compartir temps** amb els altres.

El dibuix de la muntanya a mà alçada reforça aquesta idea d'**endinsar-se a la natura i viure-la des de dins**, no només com a **entorn**, sinó com a **experiència**.

Alhora, endins també és un **viatge interior**: a través de dinàmiques **d'autoconeixença** i espais de **reflexió**, el projecte fomenta la **consciència**, la **connexió** i el **benestar**.

Endins uneix **natura, comunitat i creixement personal** en una mateixa experiència.



Qui som?

Jordi Cirera Arasa viu la muntanya com un espai de connexió, joc i aprenentatge.

Fa cinc anys va crear Educaports, un projecte des d'on acompanya persones de totes les edats a **viure la natura** des de dins, amb **respecte, curiositat i sentit**. Una iniciativa que neix de la seva **passió pels esports de muntanya** i del desig de fer-los **accessibles, segurs i transformadors**.

Format en C.A.F.E., guia de Mitja Muntanya (TD2), director de lleure i tècnic d'esquí alpi, acumula **més de sis anys dissenyant i conduint experiències al medi natural** tant per a adults com per a infants.

La seva manera d'acompanyar posa el cos en moviment, però també obre espais de **confiança, comunitat i vivència compartida**, on la muntanya esdevé una eina de **creixement personal i col·lectiu**.

És **guanyador** de la Travessa de TV3 – Expedició Mediterrani.



Qui som?

Cèlia Espanya Serret entén la natura com un **espai de retorn cap a una mateixa**, on aturar-se, escoltar i reconnectar amb l'essencial.

A través de la **respiració, el moviment suau i la introspecció**.

Graduada en comunicació audiovisual i creadora de contingut a xarxes socials. Presenta els programes **Lo Repte i Inspirats a 3cat**, que l'han portat a recórrer totes les estacions d'esquí del Pirineu català i a viure grans reptes com una ruta de 100 km per l'Himàlaia.

Després d'anys vivint en un **ritme hiperaccelerat**, va iniciar un **procés de transformació holístic i natural** que li ha permès aprendre a habitar-se amb més **amor, escolta i consciència**. La **mntanya ha estat una peça clau** en aquest camí.

Avui, aquest recorregut vital i professional la porta a **voler acompanyar altres persones** que sentin la necessitat de mirar cap **endins**.

A Endins, aporta la **mirada interior**: la **pausa** que dona sentit a l'experiència.



L'equip junt:

Jordi Cirera i Cèlia Espanya comparteixen una manera d'entendre la muntanya com un **espai de transformació**. Junts representen l'**equilibri entre acció i pausa**, entre **moviment i escolta**.

Jordi aporta l'energia del **yang**: el joc, el repte, l'activitat física i la seguretat al medi natural. A través dels esports de muntanya, crea experiències que activen el cos, enforteixen la confiança i construeixen comunitat.

Cèlia aporta la mirada del **yin**: la calma, la introspecció i la connexió interna. Mitjançant la respiració, la meditació i la consciència corporal, acompanya a integrar l'experiència i donar-li sentit.

A Endins, la muntanya es viu amb el **cos**, però també amb l'**ànima**. Un espai on l'experiència no només es fa, sinó que es transforma en **aprenentatge compartit**.



El Lloc:

A 1.100 metres d'altitud, en ple **Parc Natural dels Ports**, el **Refugi de Caro de la UEC** és un espai senzill i acollidor **envoltat de bosc**. Un lloc per baixar el ritme, compartir vida de refugi i deixar que la muntanya faci la seva feina: **silenci, presència i retorn a l'essencial**.



Els Espais:



La planta baixa

Hi ha una gran sala compartida que funciona com a **menjador, bar i cuina**,

Disposa de dos lavabos, dos piques i una dutxa.

El menjador té **capacitat per a fins a 40 persones**.

La planta de dalt

A la zona d'**habitacions**, el refugi compta amb:

- dos habitacions de dotze persones
- dos habitacions de vuit persones

Aquesta planta disposa també d'un lavabo, tres dutxes i dos piques.



Destinatari

Dirigit a persones adultes joves d'entre 22 a 38 anys amb ganes de natura, convivència i experiències amb sentit.
No cal experiència prèvia, només curiositat i obertura.

Les vibres del que ens imaginem:



L'experiència

Punt de trobada i logística

El divendres, el punt de trobada serà al refugi de la UEC, amb arribada prevista entre les 18.00 i les 19.00 h de la tarda.

Abans de l'experiència, facilitarem un grup de WhatsApp amb totes les persones participants per compartir informació pràctica i coordinar els cotxes per arribar fins al refugi, així com resoldre dubtes logístics.

La sortida es farà el diumenge, l'experiència acaba a les 12:30h .

Qui es vulgui quedar a dinar, podem fer un menú al restaurant Pous de la Neu que són aproximadament 30€ per persona.

Què cal portar

Per a les activitats de muntanya

- Motxilla còmoda
- Botes o sabatilles de muntanya
- Roba còmoda
- Forro polar o dessuadora
- Jaqueta que abrigui
- Paravent o jaqueta impermeable
- Crema solar
- Cantimplora

Per a les dinàmiques de calma

- Roba ampla i còmoda

Per dormir al refugi

- Sac de dormir o llençol
- Neceser personal
- Tovallola
- Xancletes
- Llanterna frontal

Activitats (orientatiu, no definitiu)

DIVENDRES · ARRIBADA I ACOLLIDA

Arribada al refugi, reconeixement de l'espai, deixem motxilles.
Jocs de presentació i cohesió de grup.
Sopar al refugi

DISSABTE · NATURA, JOC I CONNEXIÓ

Activitat de muntanya, trobem el nord (orientació) visita a l'entorn / cim del Caro, dinàmiques de grup durant el recorregut.
Dinàmiques d'energia Yin: estiraments, introspecció, calma i respiracions conjuntes.
Anem a veure la posta de sol amb cotxes
Cercle de paraula espai distès i de xalera

DIUMENGE · TANCAMENT I INTEGRACIÓ

Activitat de descoberta coves / escape room ambiental
Cercle de tancament
Comiat del grup i recollida
Dinar (opcional)

Notes importants:

Horari flexible i adaptable al ritme del grup i a les condicions meteorològiques. Algunes activitats poden variar segons el nivell físic i les necessitats del grup. Es fomentarà la desconnexió del mòbil durant l'estada.

Preu

El preu és de 280€ per persona.

El preu inclou:

- Estada de 3 dies / 2 nits al refugi. Des del sopar del divendres fins l'esmorzar del diumenge.
- Allotjament i àpats
- Totes les activitats i materials
- Disseny, coordinació i dinamització de l'experiència.
- Assegurança i gestió del projecte.

No inclou:

- Transport no inclòs. Un cop sapiguem el grup, ens organitzarem per compartir cotxes i repartir les despeses.

Qualsevol extra que es vulgui comprar al refugi.



Pagament

Per reservar la plaça cal fer una paga i senyal de 80€ en transferència bancària.

El segon pagament es pot fer en efectiu el primer dia de l'estada o mitjançant transferència bancària fins a 5 dies abans de començar l'estada.

Possibilitat d'abonar tot l'import amb una sola transferència.

Al següent número de compte: ES14 0081 0130 0100 0202 4810

Concepte: Nom i cognoms Endins

Exemple: Jordi Cirera Arasa Endins



Us esperem amb els braços oberts!!!

