



Un cap de setmana d'immersió i desconexió a la natura.
Rutes de muntanya guiades per Cirera combinades
amb activitats de calma guiades per Cèlia.

ENTRADA



Què vol dir endins ?

Hem triat el nom Endins perquè parla d'**entrar a la natura i viure l'experiència des de dins**. No és només anar a la muntanya, sinó **endinsar-se** en ella; no és només **compartir** dies amb altres persones, sinó **connectar** de veritat.

El nom resumeix l'essència del projecte: **natura, comunitat i viatge interior** 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**.



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, 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 .

Per l'experiència a Caro 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

Matí: activitat de muntanya, visita a l'entorn amb dinàmiques de grup durant el recorregut.
Tarda: dinàmiques de calma i introspecció: estiraments, reflexions i respiracions conjunes.
Anem a veure la posta de sol
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 desconexió del mòbil durant l'estada.

Preu

El preu és de 280€ per persona a l'experiència de Caro.
i de 300€ a l'experiència de Horta de Sant Joan.

El preu inclou:

- Allotjament de 3 dies i 2 nits.
- Tots els àpats: Des del sopar del divendres fins l'esmorzar del diumenge.
- 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€ a través d'aquí:

[Reserva per a Caro](#)

[Reserva per a Horta](#)

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

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

Concepte: Nom i cognoms Endins

Exemple: Jordi Cirera Arasa Endins

