

energia

energia

Ajudeu una entitat de prestigi que us ha demanat col·laboració perquè us considera "experts" en el tema: **digueu una entitat experta del repte que heu triat per al joc**

energia

Participeu amb tot el grup en un taller de jocs cooperatius: **dibuixeu un paisatge plegats per parts. Un membre del grup comença el dibuix, el segon el continua, el tercer hi afegeix nous elements i el quart el completa**

energia

Feu una excursió amb els i les membres del grup: **cada membre del grup recomana una excursió que hagi fet i li hagi agradat molt**

energia

Participeu en un taller d'autoconeixement i gestió emocional: **doneu-vos uns segons per reconèixer quines són les emocions que us predominen últimament i ho compartiu**

energia

Assistiu amb els companys i companyes del grup a una sessió de dinàmiques de coneixement i confiança mútua: **digueu el que us agrada més de la persona de la dreta**

energia

Participeu en una manifestació multitudinària: **penseu un lema i prepareu una pancarta per portar-la a la manifestació**

energia

Rebeu una felicitació dels veïns per la vostra participació en un projecte comunitari del barri: **feu una nota explicant que esteu contents d'haver-hi participat**

energia

Participeu en una campanya global amb joves de tot el món: **digueu "hola" en sis idiomes diferents**

energia

Teniu cura de la mascota del grup: **decidir quina mascota us agradaria tenir i quin nom li posaríeu**

energia

Feu unes jornades de convivència amb joves d'altres grups: **prepareu una prova per fer una gimcana**

energia

Teniu cura de l'hort compartit: **penseu quina planta us agradaria plantar, busqueu com fer-ho i com cuidar-la**

energia

Feu una trobada lúdica amb altres grups de joves d'eCO4: **proposau un joc per fer-lo plegats**

energia

Feu una experiència de silenci i meditació: **us quedeu en silenci un minut, amb els ulls tancats, amb una postura corporal còmoda i sense pensar en res**

energia

Feu un itinerari de meditació i contemplació en un entorn natural: **busqueu la planta/arbre més propera que tingueu i identifiqueu l'espècie**

energia

Rebeu un reconeixement per la vostra tasca de conscienciació: **prepareu-vos una medalla i pengeu-vos-la**

energia

Feu una experiència de connexió profunda amb la natura a través de l'art: **plasmieu en un paper els sentiments que la natura us inspira**

energia

Feu un curs d'autocura i resiliència: **mireu el vídeo i enumereu 5 "És que..." que vulgueu canviar per 5 "Hem de..."**

<https://eco4.cat/optimisme-intelligent/>

energia

Feu un intercanvi amb un grup de joves d'un altre país: **expliqueu el vostre repte del joc en un altre idioma**

energia

Feu una experiència de silenci i meditació: **escolteu una estona la música amb els ulls tancats i expresseu què heu sentit**

https://www.youtube.com/watch?v=dNe_lRqv3c8



energia

Participeu amb tot el grup en un foc de camp: **escolliu una història per explicar a la resta de companys/es**

energia

Participeu en un cinefòrum molt interessant: **mireu el vídeo i comenteu-lo**

<https://eco4.cat/cosmic-eye-universe-size-comparison-original-hd/>



energia

Feu una experiència de connexió profunda amb la natura a través de l'art: **feu una composició artística amb elements naturals**

energia

Munteu un grup musical per fer arribar el vostre missatge: **escolteu la cançó, apreneu-vos la tornada i canteu-la**

<https://eco4.cat/estirar-del-fil/>

energia

Feu un joc de nit per descobrir els estels i les constel·lacions: **cada membre del grup ha de dir el nom d'una constel·lació que conegui**

energia

Aneu amb el grup a un concert de música reivindicativa d'un grup que us agradi molt: **compartiu quin és el vostre grup de música preferit i per què us agrada el seu missatge**

energia

Participeu en una celebració inter-religiosa: **indiqueu com a mínim 5 confessions religioses que hi podrien participar**

energia

Participeu en un cinefòrum molt interessant: **mireu el vídeo i comenteu-lo**

<https://eco4.cat/home-2/>



