

## Proyecto: Rema y Recoge



### Resumen del proyecto

"Rema y Recoge" es una experiencia colectiva de recogida de microplásticos en la costa de La Laja que combina deporte (bodyboard), educación ambiental y conexión profunda con el mar. Promueve la conciencia ecológica, el aprendizaje vivencial y el bienestar psicológico a través del contacto con el océano.

### Objetivos

- Sensibilizar sobre el impacto de los microplásticos en el ecosistema marino.
- Promover el uso sostenible del mar mediante el deporte.
- Fortalecer el vínculo entre naturaleza y bienestar emocional.
- Educar desde edades tempranas sobre el impacto humano en el mar.
- Fomentar valores de respeto, cooperación y comunidad.



# Proyecto: Rema y Recoge

## Bodyboard como forma de vida

Los bodyboarders son amantes de la naturaleza, protectores del mar y personas alegres con grandes valores. Viven en sintonía con el océano, transmitiendo respeto, empatía y felicidad.

## Metodología

1. Recepción y bienvenida.
2. Actividad "Rema y Recoge": recogida de microplásticos desde la orilla o en el agua con bodyboards.
3. Clases de bodyboard para todos los participantes, impartidas por instructores especializados.

## El mar como entorno restaurador

El mar favorece el bienestar mental: reduce el estrés, mejora el ánimo y promueve la conexión emocional con el entorno. Es un espacio que invita al juego, la calma y la libertad interior.

## Zona de descanso

Una carpa estará disponible como punto de sombra, hidratación y descanso, equipada con agua, fruta y materiales informativos sobre el mar y el impacto de los plásticos.

## Público objetivo

Actividad abierta a todas las edades. Se pone especial énfasis en educar a niños y niñas para que tomen conciencia desde pequeños del impacto humano sobre el océano.



# Proyecto: Rema y Recoge

## Material necesario

- Bodyboards, aletas, amarraderas, neoprenos.
- Instructores especializados.
- Redes o bolsas de malla.
- Guantes biodegradables (opcional).
- Carpa 3x3 m, agua, fruta y paneles informativos.

## Slogan

"Rema por fuera, limpia por dentro. Cuidamos el mar, el mar nos cuida a nosotros."

