

# VIURE CONSCIENTMENT. MÉS ENLLÀ DEL RESIDU ZERO

## Presentació

La situació actual en la que ens trobem està donant espai per a la reflexió, tan necessària en moments de canvi. Ens porta a plantejar-nos com estem vivint i si volem seguir vivint així. És aquest el model econòmic que volem? Volem viure desconnectats de la natura? Córrer tot el dia i viure estressats? Veure els nostres rius i mars bruts?

Ens hem de començar a fer preguntes i deixar d'acceptar tot el que ens envolta perquè creiem que nosaltres no ho podem canviar. Quines són les nostres necessitats reals? Què hi ha al darrere d'aquella caixa de galetes que comprem? Quin impacte té cada decisió que prenem? Cada envàs que llancem? Cada passa que fem? Amb el nostre consum votem cada dia la societat que volem. On volem posar el nostre granet de sorra?

Viure conscientment és un camí compromès, actiu, llarg i emocionant. Quan t'hi trobes, no entens que hi pugui haver un altre camí possible.

## Professora

Sóc la Luz Sturm. Tot i no haver-m'hi dedicat professionalment, m'agrada fer una mica de tot, crear, cosir, cuinar, recol·lectar... Inquieta,

apassionada i compromesa amb els meus valors. M'agrada viure envoltada de natura, de persones boniques i bon menjar. Els meus pares, fundadors d'una distribuïdora de productes "ecològics" em van transmetre la seva creença de passar per aquesta vida cuidant de mi tot respectant la Terra. Sostenibilitat. Consum conscient. Residu zero.

## Què inclou el curs?

Un vídeo inaugural del curs - Qui sóc jo i què farem? Sis vídeos-clases. Sis projectes. Recomanació de documentals, plataformes interessants, projectes, webs, persones referents... Assessorament i acompanyament en línia.

## Com farem les classes?

El dilluns rebreu l'enllaç del vídeo i la fitxa del projecte de la setmana i tindreu tota la setmana per treballar-hi. Estarem en contacte per correu electrònic o alguna plataforma durant tot el procés.

## Requisits i materials necessaris

Ganes i il·lusió per aplicar canvis reals a les nostres vides.