

Title of BIP: Relax to Wellness

General information

Objectives and Description:

The BIP **"Relax to Wellness"** aims to provide an enriching, creative, and intercultural experience that enhances knowledge and skills in relaxation techniques, health, and physical exercise, contributing to holistic well-being.

This program focuses on:

- Increasing participants' understanding of physical, mental, and emotional well-being.
- Equipping participants with tools to promote health through activities like yoga, mindfulness, and laughter therapy.
- Highlighting the importance of interdisciplinarity in health and personal development.
- Encouraging multicultural exchange and collaboration.

By integrating relaxation and physical activities into daily life, participants will improve physical fitness, psychological resilience, and socio-emotional well-being.

Methods and outcomes:

Methods:

- Lectures and experiential workshops.
- Group discussions and reflections on shared experiences.
- Evaluation of participants' well-being using qualitative and quantitative methods.
- Activities such as role-playing, brainstorming, world café, and body mapping.

Outcomes:

Participants will develop practical skills to integrate health-promoting relaxation techniques into their routines, reducing stress and enhancing their overall quality of life.

Field of Education:

Health, Sports, and Psychology.

Target audience / Participants profile:

- Undergraduate, master's, and PhD students.

No of ECTS issued:

3 ECTS

Language of instruction and requirements:

- **Languages:** Portuguese and English.
- **Requirements:** Minimum B2 level in English.

Dates for physical activity:

7 to 11 April 2025



Location of physical activity:

Instituto Politécnico da Guarda (IPG), Portugal

Dates for virtual component:

March 2025

15 May 2025

Virtual Component Description:

The virtual component consists of two synchronous online sessions:

1. **March 2025:** Introductory session on the benefits of laughter therapy and relaxation techniques for well-being.
2. **15 May 2025:** Reflection and evaluation session focusing on the impact of the program and strategies implemented.

Organizing Board

Receiving/Host university:

Instituto Politécnico da Guarda (IPG), Portugal

Sending/Partner universities:

P1: Universitatea de Vest din Timișoara (UVT), Romania.

P2: Université Savoie Mont Blanc (USMB), France.

P3: Universidade da Beira Interior (UBI), Portugal.

Detailed programme

1. Planned activities during physical component:

1st day: 7 April 2025

08:30 – Welcome session

09:30 – Opening of the BIP

10:00 – Coffee Break

10:30 – Lecture by Prof. Márcia Santos: "Well-being"

12:00 – Lunch

14:00 – Portuguese language class (Prof. Isa Severino)

15:00 – Outdoor adventure

2nd day: 8 April 2025

09:00 – Lecture by Prof. Eduardo: "Benefits of Sports"

11:00 – Walking tour through "Passadiços do Mondego" / "Rota das Faias"

15:30 – Independent work.



3rd day: 9 April 2025

08:30 – Visit to Serra da Estrela.
 13:00 – Lunch at the School of Tourism and Hospitality
 14:00 – Workshop with Prof. Hermínia: "Laughter Therapy"
 16:00 – Independent work.
 19:30 – Group dinner

4th day: 10 April 2025

09:00 – Lecture by Prof. Gretchen Pascalis: "Yoga"
 11:00 – Workshop by Prof. Iuliana Costea: "Mindfulness"
 12:15 – Lunch
 14:00 – Visit to Sortelha
 21:00 – Night tour of Sé Cathedral.

5th day:

09:00 – Zumba class by Prof. Bernardete
 11:30 – Portfolio evaluation and program discussion
 13:00 – Closing ceremony

Facilities

Facilities provided to participants:

Free accommodation in dormitories and Lunches.

ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

Condiciones generales: Las que se describen en la convocatoria

<https://internacional.unizar.es/sites/internacional.unizar.es/files/archivos/formularios/2324/Erasmus/BIP/convobip-sproyecto23.pdf>

Condiciones específicas:

Nº de ayudas: 5

Requisitos:

*Estudiantes de la Universidad de Zaragoza matriculados en el curso 2024-2025 en estudios oficiales de grado, máster o doctorado relacionados con la temática del BIP -Salud, Deporte, Psicología-. Los estudiantes de grado deberán haber superado 60 créditos en sus actuales estudios hasta el curso 2023-24.

*Conocimiento de nivel B2 de inglés



0aa95ef4efeabc989e1b8adb449e8e01

Copia auténtica de documento firmado digitalmente. Puede verificar su autenticidad en <http://valide.unizar.es/csv/0aa95ef4efeabc989e1b8adb449e8e01>



www.univ-unita.eu

CSV: 0aa95ef4efeabc989e1b8adb449e8e01	Organismo: Universidad de Zaragoza	Página: 3 / 4	
Firmado electrónicamente por	Cargo o Rol	Fecha	
FRANCISCO BELTRAN LLORIS	Vicerrector de Internacionalización y Cooperación	17/12/2024 14:07:00	

Solicitud:

Disponible desde la URL: <https://sede.unizar.es> a través del Servicio "Gestión de solicitudes (SOLICIT@)"

Seleccionar en el menú "Opciones" > "Iniciar Nueva Solicitud"

Identificarse con NIP + contraseña administrativa

En la opción "Catálogo de solicitudes clasificadas por categorías", elegir "Estudiantes de Grado, Máster, Doctorado, etc".

Seleccionar el formulario "Programas Intensivos Combinados –BIP–"

Documentación a aportar :

*Acreditación de conocimiento de inglés de nivel B2, de acuerdo con las tablas de equivalencias que señala la base 4.3 de la convocatoria.

*Los nacionales de países ajenos al Espacio Europeo de Educación Superior, acreditación de estar en posesión de un permiso válido para residir en España durante el período de realización de la movilidad.

*Quienes hayan cursado los estudios con los que han accedido a los de máster o doctorado en otra universidad, copia del expediente académico de esos estudios -ha de incluir la nota media-.

*Si cursaron esos estudios de acceso a máster o doctorado en el extranjero, además, la [declaración de equivalencia de nota media](#)

Plazo de solicitud: hasta el 10 de enero de 2025



0aa95ef4efeabc989e1b8adb449e8e01

Copia auténtica de documento firmado digitalmente. Puede verificar su autenticidad en <http://valide.unizar.es/csv/0aa95ef4efeabc989e1b8adb449e8e01>



www.univ-unita.eu

CSV: 0aa95ef4efeabc989e1b8adb449e8e01	Organismo: Universidad de Zaragoza	Página: 4 / 4	
Firmado electrónicamente por	Cargo o Rol	Fecha	
FRANCISCO BELTRAN LLORIS	Vicerrector de Internacionalización y Cooperación	17/12/2024 14:07:00	