



Co-funded by  
the European Union



## CONFERENCE PROCEEDINGS

Project 101089508 – NAT\_FLOW  
"Natural Flow"

LA CRISTALERIA

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the granting authority EACEA can be held responsible for them.



LATVIJAS  
SPORTA IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU  
DIREKTORU PADOME



LAGERTA

LACRISTALERIA



Co-funded by  
the European Union



## Conferencia “Move to Flow” La Cristalería

### AGENDA

#### SALA DE ACTOS XANASCAT

Rambla d'Aragó, 11 - *Lleida* (25003)

#### 24 DE NOVIEMBRE a las 16:00

- 16:00 Bienvenida y apertura de la conferencia. (Alexis Guallar.)
- 16:30 Erasmus PLUS sport.  
Introducción a los proyectos Erasmus y su repercusión social local y europea. (Victor Moscatel.)
- 17:00 Proyecto “NATURAL FLOW” – Socios, objetivos, actividades, resultados e impacto. (Santi Ruiz, Victor Moscatel.)
- 18:30 “NATURAL FLOW” Concepto y ejercicios teóricos. (Juan Antonio Torres.)
- 19:30 Coloquio abierto
- 20:15 Clausura y pisolabis.

#### LA CRISTALERIA (Gimnasio social)

Sant Pere Claver,4 - *Lleida* (25005)

#### 25 DE NOVIEMBRE a las 10:00

- 10:00 Demostración práctica de “NATURAL FLOW” (Mohamed-Lamin Marong Krubally "FAMA")
- 11:00 Coloquio abierto.
- 12:00 Master class participativa. (Mohamed-Lamin Marong Krubally "FAMA")
- 13:00 Encuesta de satisfacción.



LATVIJAS  
SPORTA IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU  
DIREKTORU PADOME



LACRISTALERIA



Co-funded by  
the European Union



13:15

Despedida y cierre.

Organiza:

Coorganiza:

La Cristalería

Association "LSIIDP", Latvia

Gimnasio Lagerta, Serbia

LA CRISTALERIA celebró la Conferencia Deportiva Erasmus+ "Move to Flow" los días 24 y 25 de noviembre de 2023. El evento reunió a 43 participantes. Estos participantes estaban dispuestos a aprender nuevas formas y consejos de entrenamiento con el fin de estar al día para los jóvenes atletas y dirigir sus prácticas de una manera sana y atractiva.

De los 43 participantes, 24 eran mujeres y 19 hombres. Esto demuestra el buen equilibrio de género que han observado los organizadores.

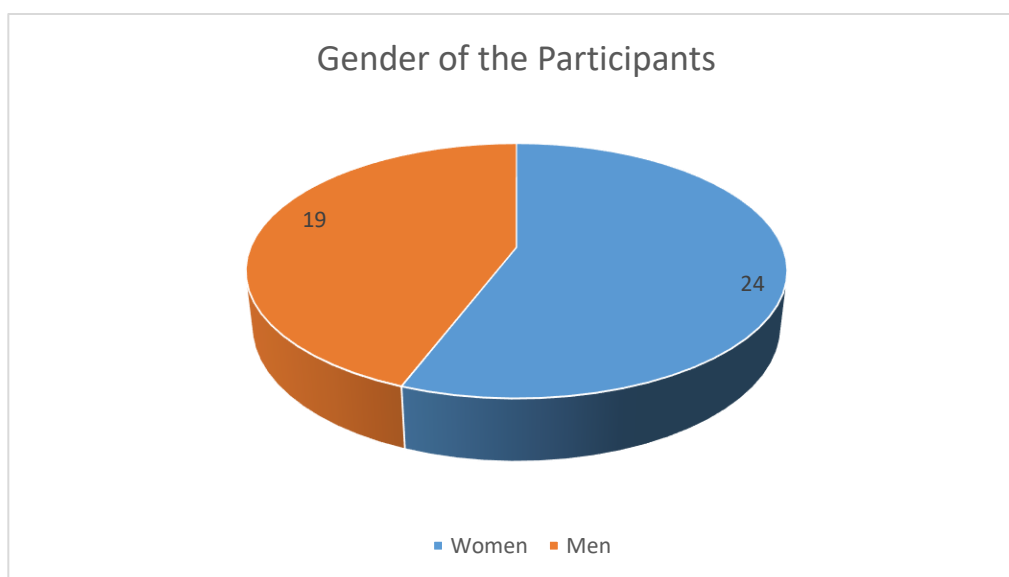


Figure 1. Gender of the Participants

LA edad de los participantes se dividió en los siguientes grupos:

- 18 - 25,
- 26 - 35,
- 36 - 50,



LATVIJAS  
SPORTA IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU  
DIREKTORU PADOME



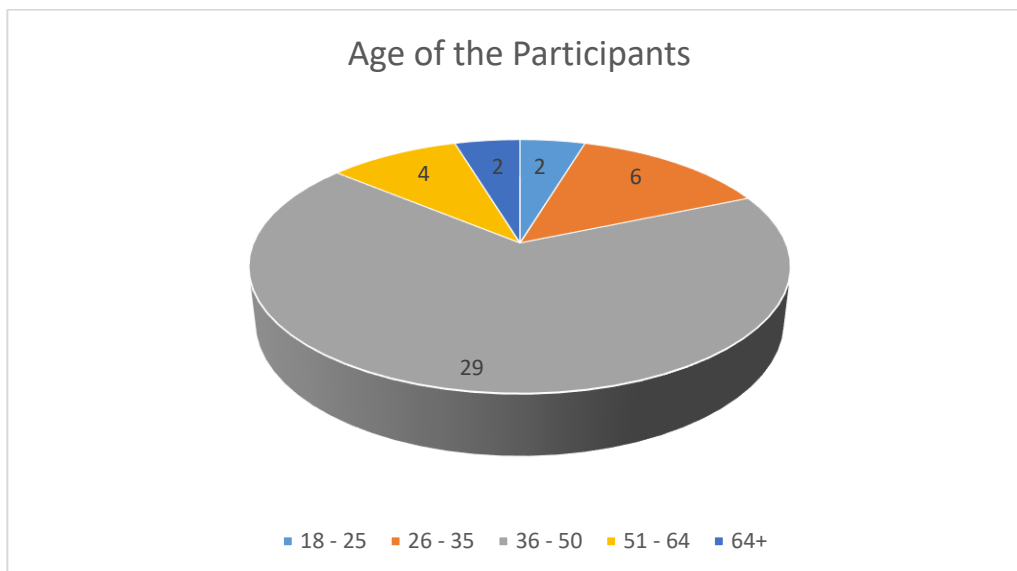
LACRISTALERIA



Co-funded by  
the European Union



- 51 - 64,
- 64 and above.



**Figure 2.** *Age of the Participants*

El interés en nuevas actividades es mayor en los grupos de edad medios, como se puede ver en la siguiente table.

Los participantes rellenaron una encuesta de satisfacción después del evento. La encuesta consiste en 10 preguntas. En general, los participantes estaban satisfechos con la Conferencia y evaluaron con nota alta tanto la parte organizativa como la parte formativa.



LATVIJAS  
SPORTA IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU  
DIREKTORU PADOME



LACRISTALERIA



Co-funded by  
the European Union

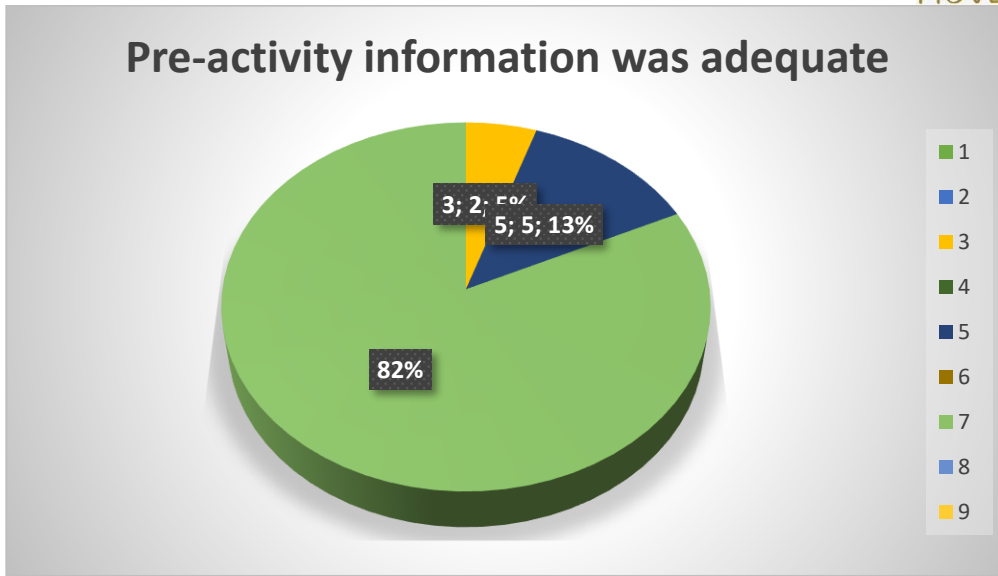


Figure 3. Pre-activity information

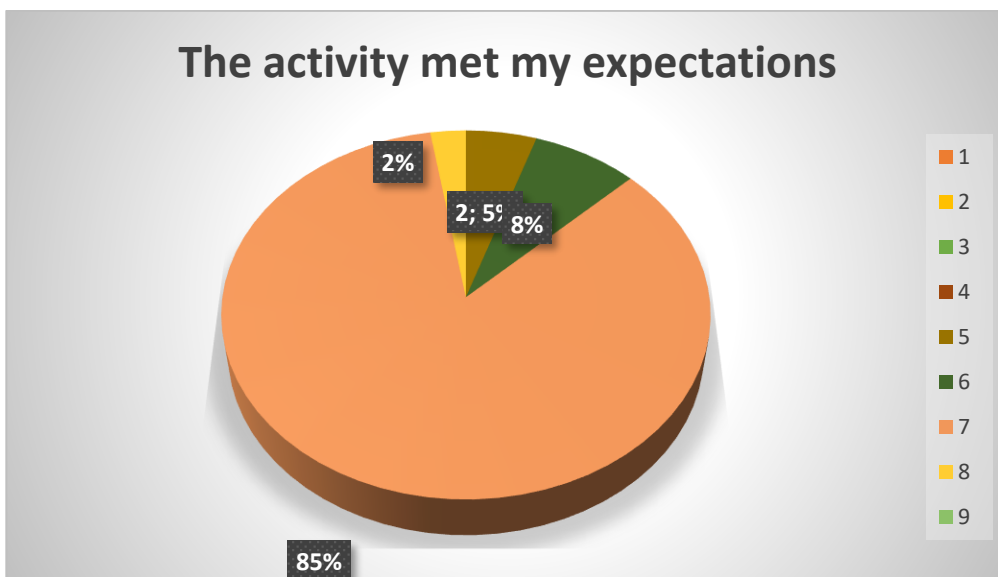


Figure 4. Expectations of the activity



LATVIJAS  
SPORTA IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU  
DIREKTORU PADOME



LACRISTALERIA



Co-funded by  
the European Union



Figure 5. Organization of the activity

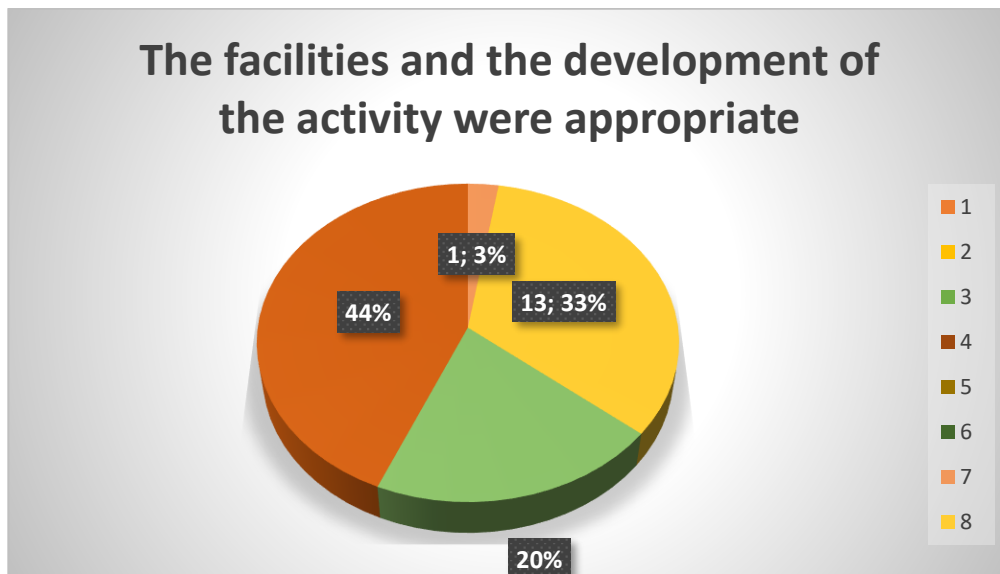


Figure 6. Facility of the activity



LATVIJAS  
SPORTA IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU  
DIREKTORU PADOME



LACRISTALERIA



Co-funded by  
the European Union

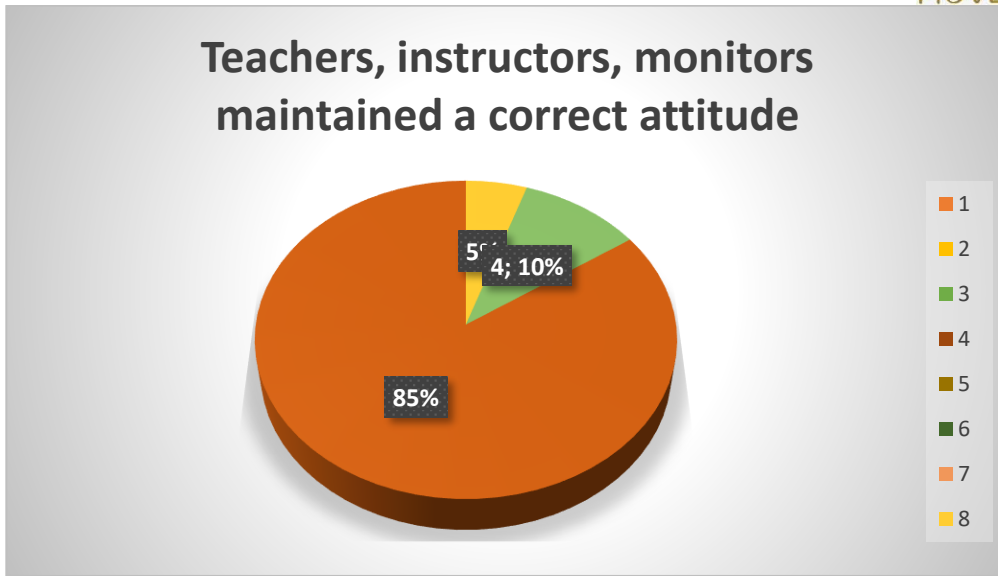


Figure 7. Attitude of the lecturers

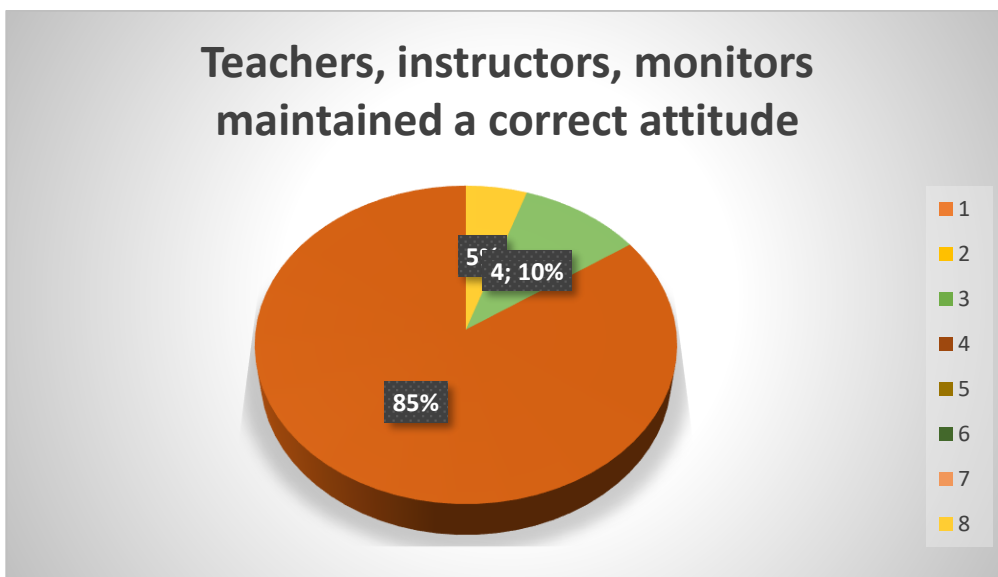


Figure 8. Adequacy of the training



LATVIJAS  
SPORTA IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU  
DIREKTORU PADOME



LACRISTALERIA



Co-funded by  
the European Union



Figure 9. Appropriateness of the activity

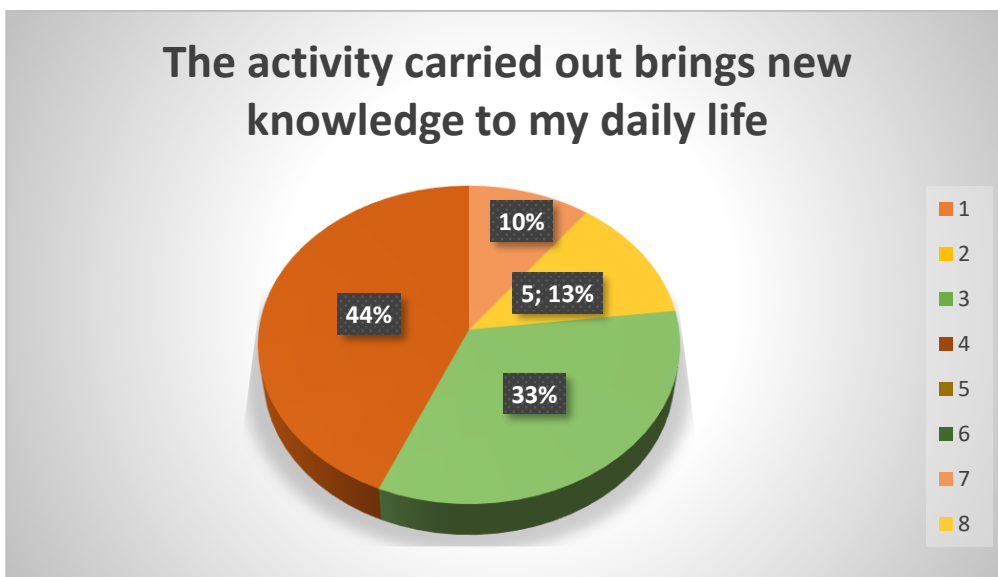


Figure 10. Knowledge of the activity



LATVIJAS  
SPORTA IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU  
DIREKTORU PADOME



LACRISTALERIA





Co-funded by  
the European Union



Figure 11. Innovation and Motivation of the activity



Figure 12. Satisfaction with the activity



LATVIJAS  
SPORTA IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU  
DIREKTORU PADOME



LACRISTALERIA



Co-funded by  
the European Union



Figure 13. Lecturer Victor Moscatel



Figure 14. Move to flow Master Class



LATVIJAS  
SPORTA IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU  
DIREKTORU PADOME



LACRISTALERIA



Co-funded by  
the European Union



Figure 15. Move to flow Master Class



Figure 16. Move to flow Master Class



LATVIJAS  
SPORTA IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU  
DIREKTORU PADOME



LACRISTALERIA



Co-funded by  
the European Union



Figure 17. Lecturer Mohamed-Lamin Marong Krubally "FAMA"



Figure 18. Move to flow Master Class



LATVIJAS  
SPORTA IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU  
DIREKTORU PADOME



LACRISTALERIA