



## The Cottage

WELLBEING CENTRE  
& COMMUNITY SPACE

# The Cottage

## Wellbeing Centre and Community Space

Student wellbeing is essential to promote a healthy educational environment, support the holistic development of students and maximise their learning potential, contributing to a brighter and more successful future.

El bienestar estudiantil es esencial para promover un ambiente educativo saludable, apoyar el desarrollo integral de los estudiantes y maximizar su potencial de aprendizaje, contribuyendo a un futuro más brillante y exitoso.



## Students activities

In "The Cottage" we will seek meaningful learning for students. Through experiences, talks and activities, students will have an opportunity to safely express their opinions and feelings on a range of topics, all with the aim to develop their resilience and support their mental health. We aim to provide our students with tools for life, but, above all, we want them to grow up in an environment that gives importance to their emotional development.

- **Talks:** We will talk about topics that interest the students, sometimes proposed by them. Current affairs, self-esteem, self-image, social movements, emotional management, time management, "failure", sexual education, drug consumption.
- **Activities:** Group cohesion dynamics, decision making, taking responsibility or promoting empathy.
- **Experiences:** Sensory rooms and learning relaxation techniques.

## Actividades para estudiantes

En "The Cottage" buscaremos un aprendizaje significativo para el alumnado. A través de experiencias, charlas y actividades, provocaremos conversaciones profundas que ayuden a los estudiantes a dar nombre a emociones y sentimientos, conocerse mejor a sí mismos y a los demás, entender situaciones y consecuencias, distinguir cuándo sus emociones son adaptativas y cuándo es necesario aplicar estrategias de confrontación. Aprenderán a cuidar de su salud mental. Sabrán cuándo es necesario pedir ayuda y cómo hacerlo de la manera adecuada. Pretendemos dotar a nuestros alumnos de herramientas para la vida, pero, sobre todo, que crezcan en un entorno que da importancia a su desarrollo emocional, para que ellos también se la den.

- **Charlas:** hablaremos de temas que interesan a los alumnos, a veces propuestos por ellos, como temas de actualidad, autoestima, autoimagen, movimientos sociales, gestión emocional, gestión del tiempo, "fracaso", educación sexual, consumo de drogas.
- **Actividades:** dinámicas de cohesión grupal, de toma de decisiones, de toma de responsabilidades o de fomento de la empatía.
- **Experiencias:** Salas sensoriales y aprendizaje de técnicas de relajación.





## Physical and emotional wellbeing

Students' wellbeing is key to their academic and personal success. As an educational institution, it is our responsibility to create an environment that promotes physical and mental health, resilience and the development of coping skills so that students can thrive and reach their full potential.

- **Improve academic performance.** When students feel physically, emotionally and socially healthy, they have more energy and focus to learn.
- **Promote personal and social development.** Education is not just about acquiring knowledge, but also about developing social and emotional skills that enable them to deal with challenges more effectively.
- **Support mental health.** Anxiety, depression and stress can negatively affect academic performance and overall quality of life. Promoting student well-being involves supporting mental health and providing resources to address.
- **Create a positive learning environment.** A healthy and positive learning environment fosters student motivation, engagement and interest in learning.
- **Develop life skills.** Promoting student wellbeing is not just about solving immediate problems, but about preparing students for life beyond school.

## Bienestar físico y emocional

El bienestar de los estudiantes es fundamental para su éxito académico y personal. Como institución educativa, es nuestra responsabilidad generar un entorno que promueva la salud física y mental, la resiliencia y el desarrollo de habilidades de confrontación para que los estudiantes puedan prosperar y alcanzar su máximo potencial.

- **Mejora el rendimiento académico.** Cuando los estudiantes se sienten físicamente, emocionalmente y socialmente saludables, tienen más energía y concentración para aprender.
- **Fomenta el desarrollo personal y social.** La educación no se trata solo de adquirir conocimientos, sino también de desarrollar habilidades sociales y emocionales que les permita enfrentarse a los desafíos de manera más eficaz.
- **Refuerza la salud mental.** La ansiedad, la depresión y el estrés pueden afectar negativamente el rendimiento académico y la calidad de vida en general. Promover el bienestar estudiantil implica apoyar la salud mental y brindar recursos para abordar problemas relacionados.
- **Genera un ambiente de aprendizaje positivo.** Un ambiente de aprendizaje saludable y positivo fomenta la motivación, la participación y el interés de los estudiantes en el aprendizaje.
- **Desarrolla habilidades para la vida.** Promover el bienestar estudiantil no se trata solo de resolver problemas inmediatos, sino de preparar a los estudiantes para la vida, también más allá del colegio.

## Activities for parents

"The Cottage" also offers activities and workshops for families of the school direct of the students. The space will be available to this public in the mornings and afternoons, and will also be a meeting point for the educational community.

The activities on offer include:

- **Introduction to yoga : Tuesdays from 9.30 to 11.00am (35 €/month)**

Yoga is a practice that connects the body, breath and mind, using physical postures, breathing exercises and meditation to improve overall health.

- **Spanish conversation classes : Wednesdays from 3.00 to 4pm (25 €/month)**

Activity for foreign parents aimed not only at learning the language but above all at providing practical and interesting information to facilitate day to day life in a new country and culture.

- **Conversation classes in English : Thursday, from 4.30 to 5.30pm (25 €/month)**

Activity aimed at non-English speaking parents to learn or improve their English.

- **Energising dance | Mondays from 9.30 to 11.00am (35 €/month)**

Activity to start the week with energy. Includes relaxation practices, emotional release energising and group talks.

- **Relaxation through sound | Friday, from 3.00 to 4pm (35 €/month)**

Meditative experience that uses the sounds and vibrations produced by different instruments such as gongs, tuning forks and crystal bowls to bring the mind into a meditative and relaxed state.

- **Workshops and talks**

On Saturday mornings, workshops and lectures can be held on various topics, such as health prevention, self-knowledge, stress and anxiety relief, microbiota and its benefits.

**We invite you to try the activities without obligation, as the first session is totally free! More information and registration [thecottage@bisocastro.com](mailto:thecottage@bisocastro.com).**

## Actividades para padres

"The Cottage" ofrece también actividades y talleres para padres y familiares directos de los estudiantes. El espacio estará a disposición de estos usuarios en horario de mañana y de tarde, y será también un punto de encuentro y unión de la comunidad educativa.

Entre las actividades ofertadas se incluyen:

- **Iniciación al yoga | Martes de 9.30 a 11.00 horas (35 €/mes)**

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente, utilizando posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.

- **Clases de conversación de español | Miércoles de 15.00 a 16.00 horas (25 €/mes)**

Actividad para padres de habla no española dirigida no solo a aprender el idioma sino sobre todo a facilitar información práctica y de interés para ayudarles en el día a día en un nuevo país y cultura.

- **Clases de conversación en inglés | Jueves de 16.30 a 17.30 horas (25 €/mes)**

Actividad dirigida a padres de habla no inglesa para aprender, mejorar o perfeccionar el inglés.

- **Baile Energizante | Lunes de 9.30 a 11.00 horas (35 €/mes)**

Actividad para empezar la semana con energía. Incluye prácticas de relajación liberación emocional, energizante y charla grupal.

- **Relajación a través del sonido | Viernes de 15.00 a 16.00 horas (35 €/mes)**

Experiencia meditativa que emplea los sonidos y vibraciones producidos por diferentes instrumentos como gongs, diapasones y cuencos de cristal para llevar a la mente a un estado meditativo y relajado.

- **Talleres y conferencias**

Los sábados por la mañana podrán celebrarse talleres y conferencias sobre diversos temas, como prevención de la salud, auto conocimiento liberación del estrés y la ansiedad, la microbiota y sus beneficios.

**¡Te invitamos a probar las actividades sin compromiso y sin coste, ya que la primera sesión es totalmente gratuita! Más información e inscripciones [thecottage@bisocastro.com](mailto:thecottage@bisocastro.com).**

## The Cottage

Located in the forest area of the school, surrounded by nature, "The Cottage" is a new multi purpose space designed to promote and support the wellbeing of our whole school community. Like all Globeducate schools, at O Castro British International School we promote a safe and healthy environment in which students can thrive to reach their full potential.

This space will house a range activities from group workshop/discussions with Secondary and Sixth Form students to support talks for teaching staff, performances, as well as interactive talks for students and parents on various topics.

We will also be offering an innovative range of courses and activities open to our families, focused on physical and emotional wellbeing.

## The Cottage

Situado en la zona de El Bosque, rodeado de naturaleza, "The Cottage" es un nuevo espacio polivalente diseñado para promover y apoyar el bienestar de la comunidad educativa. Al igual que en el resto de colegios Globeducate, en O Castro British International School promovemos un entorno seguro y saludable en el que los alumnos puedan desarrollar al máximo su potencial.

Este espacio albergará una serie de actividades que van desde talleres y dinámicas de grupo con alumnos de Secundaria y Bachillerato hasta sesiones de apoyo para el profesorado, actuaciones, así como charlas para alumnos y padres sobre diversos temas.

También ofreceremos una innovadora gama de cursos y actividades abiertos a nuestras familias, con el objetivo de mejorar tanto su bienestar físico como emocional.

**Do you want the best British Education for your children?**

**¿Quieres dar a tus hijos la mejor educación británica?**



**O Castro**  
BRITISH  
INTERNATIONAL  
SCHOOL  
VIGO

a proud member of  
**globeducate**

## Contact / Contacto

+34 986 200 028  
[www.bisocastro.com](http://www.bisocastro.com)  
[thecottage@bisocastro.com](mailto:thecottage@bisocastro.com)

## Address / Dirección

Camino San Cosme, 1  
36419 San Pedro de Cela (Mos)

## Follow us / Síguenos

