



## TEAMBUILDING & TEAMTRAINING



[www.aktive-life.com](http://www.aktive-life.com)  
T: +34 865 828 799  
M: +34 669 497 127  
E: [info@aktive-life.com](mailto:info@aktive-life.com)

**CREATIVIDAD**

**COMPROMISO**

**KNOW-HOW**

**PASION**

**La combinación perfecta para  
crear un evento único acorde  
a tus necesidades**

**¿Qué necesitamos saber sobre tu grupo?**

- El tamaño del grupo
- La nacionalidad, el género y la edad del grupo
- El motivo del encuentro
- Si nos indicas un presupuesto, podemos diseñar las propuestas acordes a tus expectativas

## LA PIRÁMIDE – COLABORACIÓN



Diversión y comunicación entre los equipos para convertir unas planchas de cartón en una de las maravillas del mundo. Durante la primera etapa los equipos se vuelven altamente competitivos para conseguir “terminar primeros”. Pero... es entonces cuando descubren que las piezas fabricadas por cada equipo son piezas claves para crear algo más grande, algo realmente considerable. Poco a poco las piezas toman forma, terminando en una obra maestra, conseguida con la labor de todos.

**Duración de la actividad:** 1 – 3 horas

**Tamaño de grupo recomendado:** mín. 60

## NAOKI – PASIÓN POR EL ÉXITO



Un Teambuilding en 3 etapas que invita a experimentar un viaje lleno de innovación. Para lograr el objetivo común, el grupo se divide en equipos que en alguna ocasión tendrán que separarse para solucionar un paso y en otras deben buscar la colaboración entre todos para suplir los requisitos del exigente NAOKI. Superando todo tipo de retos se crea un ambiente de diversión, al mismo tiempo que se trabaja la perseverancia, la calidad en la ejecución de los proyectos, la rapidez y la flexibilidad.

¿Será el grupo capaz de resolver esta misión, que garantizaría el futuro de la compañía y su éxito para siempre?

**Duración de la actividad:** aprox. 3,5 horas

**Tamaño de grupo recomendado:** mín. 70

## LA RECETA SECRETA – COOPERACIÓN



En búsqueda de los ingredientes de una fórmula secreta, los equipos se enfrentan a todo tipo de tareas y obstáculos durante un viaje por los lugares más remotos de la Tierra. Una vez finalizado este viaje, los equipos se unen para poner en práctica la famosa fórmula, juntando los ingredientes conseguidos. Ahora todos pueden disfrutar con el resultado y compartir sus experiencias.

Personalizamos la actividad para su producto o servicio. Ideal para grupos pequeños a medianos, Kick-offs o presentaciones de producto.

**Duración de la actividad:** aprox. 3 horas

**Grupo recomendado:** mín. 15 – máx. 140

## FALLA WORKSHOP



Esta actividad creativa imita la tradicional "Falla de Valencia" o "Hoguera de Alicante", una de las fiestas más importantes de la región. Distribuidos en equipos, los participantes llegan a fabricar su propia figura de una forma divertida y dinámica, tallando y pintando, para acabar uniéndolas a una figura central más grande que ha sido prefabricada por nosotros según tema del evento. Una oportunidad para divertirse expresando valores, ideas y visiones, a la vez que se fomenta el espíritu del equipo y la comunicación.

**Duración de la actividad:** 2 – 2,5 horas

**Tamaño de grupo recomendado:** mín. 100

## TALLER DE CERÁMICA



Esta actividad permite manos libres a la hora de crear, comunicar y colaborar.

En equipos reducidos, el grupo trabaja la arcilla sobre planchas de madera, asistidos por alfareros profesionales y sus asistentes.

Tras una introducción al mundo de la alfarería comienzan dar forma a sus bloques de barro.

Los facilitadores ayudan en todo momento para poner las ideas en práctica y terminar con verdaderas obras de arte, que finalmente se pintan.

**Duración de la actividad:** aprox. 2,5 horas

**Grupo recomendado:** mín. 30

## CITY BUILD - COLABORACIÓN E INTEGRACIÓN



En esta actividad dividimos el grupo en equipos y sobre plataformas pre-diseñadas cada equipo crea su parte de la ciudad con el material a disposición. Los equipos deben colaborar para que al juntar todas las secciones al final de la actividad la ciudad tenga sentido.

Una actividad creativa que fomenta el trabajo en equipo y la comunicación.

**Duración de la actividad:** aprox. 3,5 horas

**Grupo recomendado:** mín. 70

## CONSTRUCCIÓN DE UN PUENTE- COMUNICACIÓN EFECTIVA



Una actividad creativa que se basa en la comunicación. La tarea de los equipos consiste en construir un puente. Representando diferentes departamentos, cada equipo debe construir una parte del puente, sin poder ver a los demás. La comunicación es esencial en esta actividad en la que cada persona juega un rol importante para finalizar las partes en el tiempo establecido. Al final nos reunimos para montar el puente en un ambiente lleno de entusiasmo y expectación.

**Duración de la actividad:** aprox. 2,5 horas

**Grupo recomendado:** mín. 20 – máx. 60

## MAXI-CHALLENGE



El objetivo de los equipos consiste en conseguir cuantos más puntos posibles en las pruebas a disposición. En caso de tener un margen de tiempo reducido para la actividad, los equipos intentarán superar un máximo número de pruebas posibles en el tiempo disponible.

Cada prueba puntúa y hay para todas las habilidades. Equipados con mapa e instrucciones, los equipos se divierten mientras intentan conseguir su mejor resultado.

**Duración de la actividad:** aprox. 1 – 2,5 horas  
**Tamaño de grupo recomendado:** mín. 120

## INDIANA JONES COMPETICIÓN POR EQUIPOS



Diversión garantizada durante la búsqueda de información para descubrir un secreto. Siguiendo los hitos y resolviendo todo tipo de pruebas, los equipos podrán descifrar la clave final que les habilita a revelar el secreto. ¿Quién será el equipo que lo descubre primero?

**Duración de la actividad:** aprox. 3 horas  
**Grupo recomendado:** mín. 30 – máx. 140

## SCAVENGER HUNT – GPS CITY TOUR



Distribuidos en equipos, usando una App y los móviles, invitamos a descubrir la ciudad de una manera diferente. El recorrido pasa por los rincones más bonitos de la ciudad y las atracciones más populares y permite encontrar las respuestas a las preguntas del road-book personalizado que recibe cada equipo. Podemos organizar la actividad como competición con un premio para el equipo que llega primero al punto clave final o como visita original en la que los datos conseguidos durante la actividad llevarán a los participantes al lugar donde organizamos una comida o cena.

**Duración de la actividad:** aprox. 1,5 - 2 horas  
**Tamaño de grupo recomendado:** mín10–max 200

## TALLER DE PERCUSIÓN



La percusión libera energías y crea un ambiente lleno de motivación y alegría que contagia. El taller consiste en un desarrollo espontáneo de la música con un instrumento por persona.

Diseñado como taller de Batukada al estilo de Brasil o como taller de percusión africana con Djembés, los participantes comienzan con ritmos sencillos que enganchan, aumentando poco a poco el nivel para terminar en una auténtica tormenta de tambores y emociones.

**Duración de la actividad:** aprox. 35-50 min

**Tamaño de grupo recomendado:** mín. 30

## HAKA



Una experiencia emocional que fortalece la unión del grupo. Aprendiendo de una manera divertida la letra del Haka acompañado por dinámicas de percusión corporal, empezamos sintiéndonos un poco raritos al principio. Pero la diversión es tal, que terminamos con una actuación poderosa en la que todos sienten la importancia de su aportación y la sensación de equipo. Es una actividad que además nos permite traspasar límites que muchos nos imponemos a nosotros mismos y nos invita a descubrir nuestro potencial.

**Duración de la actividad:** aprox. 50 min

**Tamaño de grupo recomendado:** mín. 30

## LIPDUB



En esta actividad cada persona juega un rol importante y se involucra en la creación de un vídeo musical para una canción previamente elegida. Partimos esta canción en secciones y son los equipos que diseñan su coreografía para la sección asignada. Una actividad que deja mucho espacio para ideas propias y no requiere habilidades específicas.

Genera mucha energía y un ambiente muy positivo de larga duración gracias al video final que podemos prepara para el mismo día.

**Duración de la actividad:** aprox. 2,5 horas

**Grupo recomendado:** mín. 60 – máx. 400

## EXCURSIÓN EN CATAMARÁN



Invitamos a disfrutar de la navegación a vela a bordo de un catamarán con capacidades para grupos de 30 hasta 120 personas. Existe servicio de bar a bordo y la opción de servir un aperitivo o almuerzo, echar el ancla para tomar un baño en las aguas del Mediterráneo o combinar con actividades náuticas o de playa.

**Duración de la actividad:** de 2 a 4 horas  
**Grupo recomendado:** máx. 100

## EXCURSIÓN O REGATA EN VELEROS



Excursión en veleros para disfrutar del Mediterráneo o regata con montaje de circuito profesional a bordo de veleros con capacidad para 7 - 9 personas. Para la versión de regata los participantes reciben una introducción al mundo náutico y las instrucciones necesarias como para poder navegar ellos mismos. Después de un tiempo de prácticas en el mar, el equipo toma el timón y empieza la regata.

**Duración de la actividad:** aprox. 2,5 horas  
**Grupo recomendado:** máx. 200

## ISLA DE LOS SECRETOS



El objetivo del grupo consiste en completar un mapa antiguo. Para ello deben llegar a una isla a cientos de metros de la playa y hay tiburones en la bahía. Sólo hay una solución: construir "ALGO" que flote y que pueda navegar. Los equipos tienen la posibilidad de conseguir materiales para esta construcción, superando los retos que se les plantean en diferentes puntos de la playa. Si consiguen completar el mapa, se verán recompensados por el esfuerzo realizado.

**Duración de la actividad:** aprox. 3,5 horas  
**Grupo recomendado:** mín. 20 – máx. 60

## ESCULTURAS DE ARENA



Comunicación, colaboración y espíritu de equipo son las claves de esta divertida actividad en la playa, que no requiere de habilidades especiales. Después de unas breves instrucciones sobre las técnicas de trabajar con arena, los equipos comienzan sus obras. Hay una gran variedad de herramientas disponibles y nuestros especialistas ayudan en el desarrollo de los proyectos, que poco a poco se convierten en verdaderas obras de arte. Opcionalmente montamos un beach-bar con refrescos durante la actividad.

**Duración de la actividad:** aprox. 2,5 horas  
**Grupo recomendado:** mín. 60 - máx. 200

### VISITA BODEGA & CATA DE VINOS



Visita de una de las excelentes Bodegas de la Costa Blanca con Denominación de Origen. La visita incluye explicaciones sobre el cultivo biológico de las uvas, el proceso de la producción del vino, las bóvedas y el embotellado. Al terminar la visita invitamos a degustar algunos de los mejores vinos de esta Bodega acompañados por una pequeña tapa.

**Duración de la visita y cata:** aprox. 2 horas  
**Grupo recomendado:** mín. 20 – máx. 50

### VISITA ALMAZARA & CATA DE ACEITE



Visita de una finca y almazara familiar con olivos centenarios en la que se produce desde hace años uno de los mejores aceites de oliva del mundo. Después de una explicación de los diferentes tipos de olivos y la visita de la planta de producción, organizamos una degustación de estos aceites acompañados por productos específicos que realzan el sabor. Una cata de calidad y con mucho humor que convierte la visita en una experiencia.

**Duración de la actividad:** aprox. 1,5 horas  
**Grupo recomendado:** mín. 20 – máx. 50

## ALICANTE EXPERIENCE



Una experiencia culinaria que combina un paseo por la ciudad de Alicante con 4-5 degustaciones de productos típicos de primera calidad. El tour guiado en grupos de hasta 20 pers por guía incluye una experiencia en el Castillo, degustación de vinos y aceites de oliva, degustación de Turrones, Jamón Ibérico y/o Tapas premiados con bebida en lugares singulares. para dar a conocer alguna que otra especialidad Alicantina que convierten la degustación en toda una experiencia.

**Duración de la actividad:** aprox. 2,5 horas

**Grupo recomendado:** mín. 20 – máx. 200

## PAELLA MASTER CHEF



Donde mejor degustar una buena Paella, que en su región de origen. Sea durante una clase Master Chef guiado por un maestro arrocero u organizando una competición por equipos. También podemos elaborar una Paella gigante para todo el grupo.

Completamos la experiencia con un Aperitivo y bebidas durante la preparación del arroz, así como postre y cafés, según lugar de la actividad.

**Duración de la actividad:** aprox. 1,5 horas

**Grupo recomendado:** mín. 25

## DEGUSTACIONES EN SITU

Organizamos degustaciones de vino, aceite de oliva, turrón o cerveza en el hotel o venue donde se requiere.

**Duración de la actividad:** aprox. 1,5 horas

**Grupo recomendado:** 15-40 personas

## AMAZING RACE



Con la ayuda de un mapa y las indicaciones de cada sobre, los equipos se enfrentan a una gran aventura para conseguir ser los primeros en cruzar la línea de meta.

En esta intrépida carrera los equipos superan pruebas que pueden ser de aventura o de cultura local. Lo importante es ser rápidos y conseguir la información para la siguiente etapa. Esta aventura requiere espíritu de equipo, toma de decisiones y respetar las reglas fijadas para continuar en la competición y evitar ser eliminado.

**Duración de la actividad:** aprox. 3 horas  
**Grupo recomendado:** mín. 30 – máx. 70

## SENDERISMO



Organizamos paseos guiados en los alrededores del hotel o bien excursiones por la montaña, opcionalmente con comida.

La actividad siempre está acompañada por un guía profesional, que da información interesante y garantiza la seguridad.

**Duración de la actividad:** desde 2h - día completo  
**Grupo recomendado:** sin limitaciones

## COASTERING



Para los amantes del mar y de la aventura: trepar entre rocas, saltar al mar desde diferentes alturas y disfrutar de las olas. Equipados con trajes de neopreno, cascos y chalecos avanzamos por este sendero náutico de costa virgen. Instructores profesionales garantizan la seguridad, mientras disfrutamos de las aguas cristalinas y del extraordinario entorno por el que nos movemos.

**Duración de la actividad:** aprox. 3,5 horas  
**Grupo recomendado:** mín. 10 – máx. 30

## LIMITE VERTICAL



Teniendo como guión la película del mismo nombre, esta actividad invita a vivir nuevas sensaciones.

Tras recibir un mensaje de que se han perdido 2 montañeros, este grupo ha sido elegido para ir en su rescate. El reto consiste en encontrar el lugar exacto de los accidentados y conseguir acceso.

Usando material profesional y técnicas de montaña, los participantes pueden experimentar actividades como la orientación, la escalada, el rapel o la construcción de camillas.

**Duración de la actividad:** aprox. 4 horas  
**Grupo recomendado:** máx. 30 personas

## ACCIÓN REFORESTACIÓN



Tanto en la provincia de Alicante como en Murcia tenemos opciones de organizar una acción de reforestación con especies autóctonas para ayudar al pulmón de la tierra de recuperar fuerzas.

**Duración de la actividad:** aprox. 4 horas  
**Grupo recomendado:** min. 30 – máx. 120

## AYUDA A LAS ABEJAS



Has construido alguna vez una casa para abejas? Debido a nuestro entorno cambiante, las abejas tienen dificultades de sobrevivir. Construyendo micro-jardines y hoteles para ellos podemos ayudar a salvar la naturaleza. Y no solo las abejas necesitan una casa. También construimos casetas para los perros en los albergues de animales. Acorde al tamaño del grupo podemos enfocar en un objetivo o en varios y así ayudar a las organizaciones y fundaciones locales de mejorar la vida de los animales.

**Duración de la actividad:** aprox. 3 horas  
**Grupo recomendado:** min. 30

## PASEO POR LA NATURALEZA CON CIEGOS



Organizamos una excursión por la naturaleza para personas con discapacidad sensorial y visual. Acompañado por guías profesionales, ayudamos a guiar a gente ciega y con discapacidades mixtas para realizar un sueño para ellos. Compartiremos nuestra alegría y aprendemos mutuamente. Podemos incluir la recolección de basura durante nuestro trayecto si tenemos manos suficientes y terminar con un Picnic o una comida en la montaña.

**Duración de la actividad:** aprox. 4 horas  
**Grupo recomendado:** min. 10 – máx. 50

## LIMPIAMOS LA PLAYA



Ayuda a recuperar parte del Mediterráneo. Debido a influencias humanas y catástrofes naturales muchas playas han perdido la arena y la basura se acumula. Con el soporte del grupo podemos lograr que una playa o bien una parte de una playa previamente determinado resultará limpia y recupera su estado original.

**Duración de la actividad:** min 2 horas  
**Grupo recomendado:** min 10

## RESCATE DE UN PATRIMONIO CULTURAL



Existen pequeños pueblos de montaña que albergan un patrimonio cultural importante, pero no tienen un presupuesto suficiente como para mantener este patrimonio, como fuentes, áreas recreativas o pasos antiguos empedrados.

Con la ayuda del grupo podemos recuperar parte de este patrimonio donde antiguamente famosos escritores, pintores y compositores nacionales disfrutaron de la belleza de estos entornos naturales y devolverles su resplandor para el disfrute de los habitantes y para volver a atraer a visitantes.

**Duración de la actividad:** aprox. 4 horas  
**Grupo recomendado:** min. 80 – máx. 200

## AYUDA A LOS NIÑOS



Invitamos a niños que viven en condiciones sociales desfavorables a pasar un día de aventura en un parque temático, mientras montaremos bicis y juguetes para ellos en diferentes talleres o nos desplazamos para pintar y restaurar su sede social.

Según tamaño del grupo diseñamos un proyecto específico en colaboración con las ONGs y enfocando hacia una tarea o combinando diferentes actividades.

**Duración de la actividad:** aprox. 2,5 horas  
**Grupo recomendado:** min 150

## TABLAS DE AJEDREZ PARA MAYORES



Distribuidos en equipos y teniendo todo tipo de material a disposición dejamos rienda suelta a la imaginación.

El objetivo consiste en la creación de tablas de ajedrez originales y otros juegos de mesa que donamos a las residencias de mayores con las que colaboramos o bien a la organización de su elección. Hay muchas maneras de como puede ser una tabla de ajedrez y muchas opciones de figuras. Asistido por nuestros facilitadores, los participantes disfrutaron usando sus talentos naturales en un ambiente lleno de comunicación.

**Duración de la actividad:** aprox. 2,5 horas  
**Grupo recomendado:** min 80

## Servicios para eventos corporativos y Formación de equipos



We are happy to assist you!

Escríbenos: [info@active-life.com](mailto:info@active-life.com)

Llámanos: T: 0034 865 828 799 / M: 669 497 127

Visítanos: Calle Trueno 53 - Pol. Pla de la Vallonga - 03006 Alicante – Spain