

**Gutxinaka-gutxinaka**

**Familia gunea**

**2018ko urtarrila**

Praga Hiribidea 8, behea  
Salburua  
(sarrera Ekialdeko parketik)





Gutxinaka-gutxinakak duen filosofia Carmen Pascualen, Psicopraxis-eko fundatzailearen, psikomotrizitate biziaren gaineko teorietan oinarrituta dago; Bernard Aucouturier eta André Lapierre bezalako psikomotrizitatearen beste egile batzuen ideologietan; Emmi Pickler-en oinarrietan; eta mugimenduetako, askatasuna eta atxikimendu-lotura osasuntsuak pertsonaren garapen osorako funtsezkoak direla aldarrikatzen dituzten gainerako egile eta teorietan.

Umeei fisikoki eta emozionalki egoki eta seguruak diren giroak eskaintzerakoan, esperientzietatik ikastea lor dezakete, inork haiei erakutsi behar izan gabe. Ikuspuntu horretatik, umeari benetan komunikatzen zaiona honako hau da: “Konfiantza dut zure gaitasunetan, zeure (berezko) erritmoa errespetatzen dut eta zuk ikasi arteko pazientzia daukat”, “Gustatzen zait zu behatzea”, “Zure hazkundera laguntzen dizut”. Izan ere, bere autonomiari bide ematen dion giroan, maitasunaz zein pazientziaz (ere) inguraturik hazi den umea zoriontsu izango da, autoestimu altua izango du, harmonia lortuko du bere keinuetan, bere aukerak neurtzen ikasiko du... besteak beste.

Horrexegatik, proiektu honetatik umeei lagunduko zaie ipuin biziak, musika, artea, naturarekiko kontaktua, mugimendua eta abarren bidez aurkikuntza eta miaketarako guneak eskainiz. Den-dena giro seguru eta presarik gabekoan.



Familia-gunea da Gutxinaka-gutxinaka, familiak eroso eta konfiantza osoz sentiarazten dituen tokia, elkarrekin esperimentatzeko, ondo pasatzeko eta ikasteko aukera ematen diguna, adierazpen eta mugimendu librea lagun eta umeen nahiz gure erritmo eta nahiak errespetatuz.

Gasteizko eta inguruetako hainbat profesional eta proiektuen arteko lankidetzarako bilgunea da, eta bizi-filosofia bera jarraitzen dugu guztiok.

Errespetua eta lotura afektibo osasuntsu eta segurua oinarritzat dituen bestelako hezkuntza eta hazkuntza bilatzeko eta horri buruz kontzientziazteko gunea da.

# PSIKOMOTRIZITATEAREN BIDEZKO AKONPAINAMENDUA

Laura, Guxinaka-gutxinaka proiektuaren sortzailea; Haur Hezkuntzan Diplomaturatua; Psikomotrizitateko masterra, Prebentzio, Heziketa eta Berriz hezteko espezialitatearekin; Prebentzio Psikomotorra, jaio aurreko eta lehen hazkuntzako masterra; Pedagogia sistemikoko masterra ikasten, eta hazkunde pertsonaletiko etengabeko prestakuntzan

## PREBENTZIO PSIKOMOTORRA (elebiduna)

Psikomotrizitate bizia abiapuntu harturik, haurrarekin eta geure buruarekin lotura-uneak izango ditugu, eta batez ere, umeen jarrera-garapena eta garapen motorrari buruz, errespetuzko hazkuntza, berezko jolasa eta mugimendu libreari buruz hausnartzeko. Modu honetan, hasieratik aitatasun eta amatasun kontzientean lagunduko dugu.

- ▣ Asteazkena 11:00-12:30 Haurdunaldia eta ibili arteko umeak dituzten familiak
- ▣ Hilean bi ostegunetan 11:00-12:30 Haurdunaldia eta ibili arteko umeak dituzten familiak

## PSIKOMOTRIZITATE FAMILIARRA (elebiduna)

Gune honetan, partaide bakoitza pertsona moduan hartzen da, norbera kontuan hartuz, bere erritmoak errespetatuz eta adierazpen librerako ume zein heldu bakoitzak desberdin eta berezi egiten duen gune bat eskainiz. Beraz, bere garapen osoan berezko jolas libretik nahiz maitasunetik eta ulermenetik akonpainamendua eskainiz. Horrela, elkarren arteko loturak indartzen lagunduko dugu.

- ▣ Asteartea 10:30-12:00 Adin guztietako haurtxoak eta umeak dituzten familiak
- ▣ Ostirala 11:00-12:30 Adin guztietako haurtxoak eta umeak dituzten familiak
- ▣ Astelehena 18:30-20:00 5 urtetik aurrerako umeak dituzten familiak
- ▣ Asteartea 16:30-18:00 4 urtera arteko haurtxoak eta umeak dituzten familiak
- ▣ Asteartea 18:30-20:00 4 urtera arteko haurtxoak eta umeak dituzten familiak
- ▣ Asteazkena 16:30-18:00 4 urtera arteko haurtxoak eta umeak dituzten familiak
- ▣ Asteazkena 18:30-20:00 4 urtera arteko haurtxoak eta umeak dituzten familiak
- ▣ Ostegunetan 18:30-20:00 2 eta 5 urte bitarteko haurrak dituzten familiak
- ▣ Hilabete ostiral batean 18:00-19:30 5 urtetik aurrerako umeak dituzten familiak
- ▣ Hilabete larunbat batean 11:00-12:30 Adin guztietako haurtxoak eta umeak dituzten familiak

Cristina, psikomotrizista eta psikomotrizitateko terapia ikasten

- ▣ Astelehena 16:30-18:00 4 urtera arteko haurtxoak eta umeak dituzten familiak

## ACOMPañANDO...TÉ (elebiduna)

Sentimenduak, emozioak, bizipenak, hamaiketakoak eta askariak elkarbanatzeko helduentzako gunea. ☺ Errespetuko hazkuntza eta hezkuntzari buruzko gai ezberdinak landuko ditugu saio bakoitzean. Hitzaldi-sarrerara batetik hasiko gara, batzuetan mugimendu proposamenaz lagundurik; hausnarketak eta solasaldiak sortuko dira eta bizi eta sentitu duguna barneratzeko erlajazio batekin bukatuko dugu.

- ▣ Hilean ostegun batean 10:00-12:00
- ▣ Hilean ostiral batean 18:00-20:00

## GUTXINAKA-GUTXINAKA FORMAKUNTZA (elebiduna)

Formakuntza teorikoa bizipenetik, begirunetsua den hazkuntzan eta heziketan interesa duten **helduei** zuzenduta. Bertan parte-hartzaileek bere berezko jolas libreaz disfrutatuko dute. Hau guztia material desberdinak miatuz, mugimenduaren proposamen batzuen bidez, adierazpen plastikoaren eta erlaxazioaren bidez egingo da, jolasaren benetako gozamena lagunduz.

Miaketa honetatik zalantzak eta ondorioak suertatuko dira, teoriaren garapenera eta honen integrazioa bideratuko duena, bizipenetik egindako ikaskuntza konstruktiboa baita. Honek guztiak umeen azalean jartzera, eta beraiekin gaudenean bizitzen eta sentitzen dutena ulertzera eramango gaitu, haien hazkuntzan laguntzaile bihurtuz, haien erritmoak, desioak eta beharrak errespetatuz.

Laurarekin behaketa praktikak egiteko aukera eskainiko da, proiektuetan praktika aktiboak eta, bigarren ikastaroari begira, berezko proiektua sortu eta Gutxinaka-gutxinakan aurrera eramateko aukera ere eskainiko da.

▣ Lehenengo mailako taldea: Hilabetean larunbat batean 15:30-19:30

▣ Bigarren mailako taldea: Hilabetean larunbat batean 09:30-13:30

\* Lehenengo maila baino ez egiteko aukera dago



# HAURDUNALDI ETA ERDIONDOKOKO TAILERRAK

## MAITASUNEZ ITXAROTEN (euskaraz)

Tzaitel Aldasoro Bengoa (Kridam). Amatasunak nire bizitza hankaz gora jarri ondoren, mundu horretan amatasun aholkulari bezala formatuz joan naiz

Haurdunaldia osotasunean eta era informatu batean bizi nahi duzuen emakume edo bikoteei zuzendutako tailerrak dira. Haietan eguneratutako eta egiaztatutako informazioa erraztuko da. Gizarteak amatasunaren gainean dituen mitoez hitz egingo dugu, amok zuen barruan ikertu ahal izateko lana egingo dugu eta horrela zuen amatasuna nola bizi nahi duzuen ezagutzeko. Hori bai, errespetutik eta tolerantziatik beti. Tailerren helburua da, erabakiak hartu ahal izatea era informatu eta aske batean, bizitzaren etapa honetan erabilgarri izan daitezkeen erraminten gainean ezaguerak lortzeaz gain. Eta prozesu guzti honetan garrantzitsua den ahalduntzea eta onarpena landuko ditugu.

8 saio, ostegun arratsaldetan, 19,00etan.

## MAITASUNEZ EZAGUTZEN (euskaraz)

Tzaitel Aldasoro Bengoa (Kridam). Amatasunak nire bizitza hankaz gora jarri ondoren, mundu horretan amatasun aholkulari bezala formatuz joan naiz

Haurra jaio denean familiak iritziz blai egoten gara familiak eta horrek askotan dudaz josita uzten gaitu. Horregatik eguneratutako eta egiaztatutako informazioa erraztuko da. Gizarteak amatasunaren gainean dituen mitoez hitz egingo dugu, lan egingo dugu amok zuen barruan ikertu ahal izateko eta horrela zuen amatasuna nola bizi nahi duzuen ezagutzeko. Hori bai, errespetutik eta tolerantziatik beti. Tailerren helburua da, erabakiak hartu ahal izatea era informatu eta aske batean, bizitzaren etapa honetan erabilgarri izan daitezkeen erraminten gainean ezaguerak lortzeaz gain. Eta prozesu guzti honetan garrantzitsua den ahalduntzea eta onarpena landuko ditugu.

8 saio, ostegun arratsaldeetan, 17,00etan

## AMATXO, AITATXO ETA HAURTZOENTZAKO YOGA (erderaz)

Mariana Pérez Escobar. Gorputz adierazpenean irakasle tituluduna, antzerkia, dantza-antzerkia, yoga eta umeentzako yoga

Hazkuntzaren akonpainamendua yogaren ikuspegitik, maitasunez entzuten gaituzten espazio batean. Helburua: hurrekin yoga-espazioa banatzea, atxikimendu segurua eta lotura osasuntsu eta sendoa sustatuz. Dinamika: kantua, asanak, arnasketa, masajeak, erlaxazioa eta abar.

Asteartea 18:30-19:45 2 urtera arteko haurtxoak dituzten familiak



# TAILERRAK FAMILIAN

## KIDZTEAPLER

Jorge, KidzTeapler-eko sortzailea (jaiotzatik hasita, umeei ingeles-hizkuntza eta kultura hurbiltzea, prozesu horretan akonpainamendua eskainiz eta beraien erritmo eta garapen-unea errespetatuz), Ingeles Filologian Lizentziaduna eta Itzulpengintzako (Ingelesa/Gaztelania) Masterra.

Ingelesez tartetxo bat biziko gara, ingelesez mintzatuko gara, eta kultura eta ingelesez hitz egiten duten herriak ezagutuz. Ipuinen eta eskulanean proposamenen bitartez, eta adierazpen librearen giroan, primeran pasako dugu eta, ume zein heldu, hizkuntzarekin trebatuko gara. Hala, umeen berezko gaitasuna aprobetxatuko dugu, haien hizkuntza-gaitasunen barruan.

- ▣ Asteartea 18:30-19:45 **2 eta 5 urte bitarteko umeak** dituzten familiak
- ▣ Asteazkena 17:00-18:15 **2 urte arteko haurtxoak** dituzten familiak
- ▣ Asteazkena 18:30-19:45 **2 eta 5 urte bitarteko umeak** dituzten familiak

## YOGA FAMILIAN (erderaz)

Mariana Pérez Escobar. Gorputz adierazpenean irakasle tituluduna, antzerkia, dantza-antzerkia, yoga eta umeentzako yoga

Tailerraren helburua, umeak era ludiko batez, yogaren esperientziara hurbiltzea da. Horretarako, mugimendua, abestiak, ipuinak, jolas erritmikoak, gurasoekiko bikote-dinamikak, taldeko jarrerak, bikotekako erlaxazioa edo sormenezko irudikatzea erabiliko ditugu.

“Yoga familian” saioak aukera paregabea dira umeeiko lotura indartzeko, familia dibertitzeko eta yogaren mundu zoragarrian sartzeko, disfrutatze eta erlaxatzeko.

- ▣ Asteazkena 17:00-18:00 **2 urte baino gehiagoko umeak** dituzten familiei irekia
- ▣ Hilabetean larunbat batean 11:00-12:30 **2 urte baino gehiagoko umeak** dituzten familiei irekia

## FAMILIAK DANTZAN (elebiduna)

Leire Bolumburu. Dantzaria, sortzailea, terapeuta, bi umeen amatxo

Familia-giroan gozatzeko eta jolasteko gunea, artearen bidez elkartzeko. Proposatutako dantzaren xedea da norberak bere dantzatzeko era berreskuratzea eta horren gaineko balorazio bat egitea.

- ▣ Hilabetean larunbat batean 10:30-11:45//12:00-13:15 **Adin guztietarako**

## TXALAPARTA FAMILIAN (elebiduna)

Txalamako taldea

Zuraren soinu desberdinak, Djembeak eta euskal adarrak ezagutuko ditugu elkarrekin, jolas eta esperimenezkoaren bidez.

- ▣ Larunbat solteak 10:30-11:30 // 12:00-13:00 **18 hilabetetik aurrerako umeak** dituzten familiak


# HELDUENTZAKO PROPOSAMENAK

## **BIODANTZA HASTAPEN TALDEA “BIZITZAREN DANTZA” (elebiduna)**

Laura Urrutia Jiménez. Psikologoa eta SRT Biodantza erraztailea. Biodantzabai Elkarteak kidea

Leku goxoa, afektibitez hazten laguntzen gaituen lekua, musika, mugimendua, emozioa eta taldea baliatuz, hemen eta orain, gure esperientziara iristeko. Honen bitartez norberaren nortasuna eta potenzial genetikoak indartzen ditugu.


Ezagutu itzazu biodantzak ekartzen dizkizun onurak. Ez da beharrezkoa dantzatzen jakitea, ondo pasatzeko gogoia izatea baizik.

 Asteartea 10:00-12:00

## **TALK 2 TEAPLER**

Jorge, KidzTeapler-eko sortzailea (jaiotzatiko umeei Ingalaterrako hizkuntza eta kultura hurbiltzea, prozesuan lagunduz beraien erritmoa eta garapen-unearen errespetutik), Ingeles Filologian Lizentziaduna eta Itzulpengintzako Masterra (ingelese / gaztelania)

Do you speak English? Zenbat aldiz esan duzu “Shakespeareen hizkuntza ulertzen duzula, baina ez duzula hitz egiten?” Pixkatxo bat baino ulertzen ez baduzu ere, ETOR zaitez, TEAPLER-ekin zeu bezala sentitzen diren eta gauza bera esaten duten beste heldu batzuekin tartetxo bat pasatzera. Denon artean konfiantza eta segurtasuna hartuko ditugu, gero eta gehiago hitz egiteko eta “Yes, I do!” erantzuteko (Bai, badakit! 😊)

 Interesaturik dauden pertsonen beharretara irekia

## **SEXUALITATEARI BURUZKO HITZALDI ETA TAILERRAK (erderaz)**

Mabi, gizarte-langilea eta sexologoa (sexual heziketa, osasun sexualeko sustapena, aholkularitza eta sex coaching-a)

Sexualitateari buruzko hitzaldi eta tailerrak eskainiko ditugu, sexu-hezkuntzaren eta sexu-osasuna sustatzearen esparruan, hiruhilekoan behin, gutxienez. Gaiak interes orokorrekoak izango dira (sexologiaren ikuspegitik), orobat proposamen zehatzen bidez iritsitakoak. Gizakien sexualitatea, bikote-sexualitatea edota seme-alabekikoa jorratuko dira.

 Tailerrak eta hitzaldiak jarraitasunarekin eskainiko dira Ikasturtean zehar

## **HAUR-ERAMATE ERGONOMIKOARI BURUZKO HITZALDI ETA TAILERRAK (erderaz)**

Marta Gómez de Arteche

Marta naiz, haur-eramate (porteo) aholkularia eta psikologian lizentziadura. Nire uste eta esperientziarekin bat, haur-eramatea oso tresna interesgarria da gure seme-alaben hazkuntzan, izan ere, beharrak erraz estaltzen laguntzen du eta haur zein zaintzaileei ongizatea eragiten digu. Ikasturte honetan, hitzaldi eta tailerrak antolatuko ditugu zenbait gai buruz, haur-eramateak nola lagun gaitzaileen azaltzeko: haur-eramateari buruzko sarrera (kontaktua, posizio ergonomikoa eta haur-eramate segurua), fularreko korapiloak, motxila ergonomikoak, bikiak soinean eramatea eta abar. Espero dugu interesgarria egingo zaizuela!

 Tailerrak eta hitzaldiak jarraitasunarekin eskainiko dira Ikasturtean zehar



## **ELIKADURA TALDEAK (elebiduna)**

Eider García de Albeniz, ISAK-a | Egiaztapenez gain, Elikadura klinikoan, Elikadura-Jokaeraren gorabeheretan eta Haurren Elikaduran espezializatutako Dietista-Nutrizionista

Hilero zenbait hitzaldi antolatuko ditugu bizitzako zenbait etapatako elikadurari buruz, une horietan dauden pertsoneri edo, besterik gabe, gehiago jakin nahi duten pertsoneri prestakuntza eskaintzeko. Ebidentzia zientifikoa oinarrituko gara eta sen kritikoa erabiliko dugu, elikagai-industriak elikadura osasungarria duen eraginetik urrunduz.

- 📅 Euskara taldea, hilabetearen ostiral batean 17:00-18:30
- 📅 Erderazko taldea, hilabetearen ostiral batean 18:30-20:00

## **GIZONEN TALDEA “GIZON ASKE ETA KONTZIENTEA” (erderaz)**

**Fontxo**, Gestalt, Eneagrama eta Bioenergetikatik hazkunde pertsonaleko Erraztailea, Coach eta Orientatzailea. Yoga eta gogoetako irakaslea, Ashram Sanatana Dharma Yogan batez ere hezitzailea

**Erika Gloria**, Gestalt Terapeuta. Analista Bioenergetikoa. Coach & PNL Trainer-ra, Eratatutako Masterra Claudio Naranjo Doktorearekiko SAT programan. Familiaren konstelazioetan eraberritzailea

Gizon Aske eta Kontzientea bere burua ezagutzen duen gizona da, bere IZATEAREKIN kontaktuan dagoena eta bere buruarengan arketipo maskulino eta femeninoaren esentzia bateratu dituen. Bere gorputzean bizi den gizona da, nora doan dakiena, indar eta ausardiarekin, eta aldi berean bere emozioak adierazten dituen, zaintzeko eta maitatzeko gai dena. Gizon koherentea da, bere buruarekiko konpromisoa duena, eta dohain zein talentuak ingurunearen zerbitzura jartzen dituen.

Gizon ASKE eta KONTZIENTEA soilik gizonei zuzentzen zaien espazio terapeutikoa da, gure buruari buruz dugun ikuspegia esploratzea, zabaltzea eta berrikustea ahalbidetzen duena, horren oinarria, izan nahi dudana gizona sortu ahal izateko, nire maskulinitate berri eta berezkoa lagun.

Info gehiago: <http://erikagloria.es/hombre-libre-y-consciente/>

- 📅 Hilabetearen larunbat edo igande batean 10:00-14:00 + hilabeteroko bakoitzeko saio bat

## **EMAKUMEEN TALDEA “EMAKUME OSOA ETA KONTZIENTEA” (erderaz)**

**Erika Gloria**, Gestalt Terapeuta. Analista Bioenergetikoa. Coach & PNL Trainer-ra, Eratatutako Masterra Claudio Naranjo Doktorearekiko SAT programan. Familiaren konstelazioetan eraberritzailea

Zure bizitzako une batean trabatuta zaudela sentitzen duzu? Ez dakizu zer egin eta jadanik ez dizu egiten duzunak / zarenak?

Emakume OSO eta KONTZIENTEA, Identitate eta Ahalduntze femeninoko taldea soilik emakumei zuzentzen zaien espazio terapeutikoa da. Horretan gure botere pertsonala geure gain hartuko dugu eta gure burua birsortuko dugu. Gestalt terapiaren oinarria erabiltzen duen esperientzia-prozesu osoa da.

Info gehiago: <http://erikagloria.es/mujer-completa-y-consciente/>

- 📅 Hilabetearen larunbat edo igande batean 16:00-20:00 + hilabeteroko bakoitzeko saio bat

# ETA GAINERA...

- ❑ Proposamen eta lankidetzak berriak ikasturtean zehar
- ❑ Tailer familiarrak asteburuetan
- ❑ Tailerrak, hitzaldiak, ikastaroak eta formakuntzak
- ❑ Gai zehatzei buruzko tertuliak
- ❑ Familientzako opor-programak
- ❑ Lankidetzak elkarte eta eskoletan
- ❑ Iradokizunak eta proposamenak jasotzeko aukera egongo da beti!
- ❑ Eta askoz ere gauza gehiago!



**Bazatozte jolastera? 😊**

# Kontsultak, prezioak eta izena emateko eskaintzak...

[www.gutxinaka-gutxinaka.com](http://www.gutxinaka-gutxinaka.com)

[info@gutxinaka-gutxinaka.com](mailto:info@gutxinaka-gutxinaka.com)



Gutxinaka-gutxinaka

616 98 92 39 / 945 03 39 24



## Gutxinaka-gutxinaka

Ez utzi jolasteari! ¡No dejes de jugar!