

Gutxinaka-gutxinaka

Familia gunea

2020-2021

Praga Hiribidea 8, behea
Salburua
(sarrera Ekialdeko parketik)



Familia-gunea da Gutxinaka-gutxinaka, familiak eroso eta konfiantza osoz sentiarazten dituen tokia, elkarrekin esperimendatzeko, ondo pasatzeko eta ikasteko aukera ematen diguna, adierazpen eta mugimendu libre 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 kontzientziatzeko gunea da.



LAURA

Guxinaka-gutxinaka proiektuaren sortzailea; Haur Hezkuntzan Diplomatura; Psikomotrizitateko masterra, Prebentzio, Heziketa eta Berriz hezteko espezialitatearekin; Prebentzio Psikomotorra, jaió aurreko eta lehen hazkuntzako masterra; Familia konstelaziodun Pedagogia sistemikoan eta Bikote eta Sexualitatean espezializazioa duen masterra; Artearen bidezko terapeuta transpertsionala eta hazkunde pertsoneletiko etengabeko prestakuntzan

GESTANDOME (elebiduna)

Emozioa, kontzientzia eta akonpainamenduaren bidezko **haurdunentzako topaketak**. Entzuteko eta adierazteko espazioa, non zure sentimenduarekin konektatu, edozein dela ere, eta emozio hori mugimendu, geldi, musika... bihurtu.

Haurdun zauden emakumearekin eta zure barruan hazten ari den txikiarekin duzun lotura honetan laguntzen dizut. 🌱

📅 Ostiral bat hilean 10:00-12:00

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.

📅 Asteazkenero 11:00-12:30 **Ibili arteko umeak dituzten familiak**

📅 Hilean bi ostegunetan 16:30-18:00 **Ibili arteko umeak dituzten familiak**

PSIKOMOTRIZITATE FAMILIARRA (elebiduna)

Gune honetan, partaide bakoitza pertsone moduan hartzen da, norbera kontuan hartuz, bere erritmoak errespetatuz eta adierazpen liberako 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.

📅 Astelehenero 18:30-20:00 **5 urtetik aurrerako umeak dituzten familiak**

📅 Asteartero 10:30-12:00 **Adin guztietako haurtxoak eta umeak dituzten familiak**

📅 Asteartero 16:30-18:00 **5 urtera arteko haurtxoak eta umeak dituzten familiak**

📅 Asteartero 18:30-20:00 **5 urtera arteko haurtxoak eta umeak dituzten familiak**

📅 Asteazkenero 16:30-18:00 **5 urtera arteko haurtxoak eta umeak dituzten familiak**

📅 Asteazkenero 18:30-20:00 **5 urtera arteko haurtxoak eta umeak dituzten familiak**

📅 Hilabete ostegun batean 16:30-18:00 **Aiton-amonak eta bilobak, katamarkatik aurrera**

📅 Ostegunero 18:30-20:00 **2 eta 6 urte bitarteko haurrak dituzten familiak**

📅 Hilabete ostiral batean 11:00-12:30 **Aiton-amonak eta bilobak, katamarkatik aurrera**

📅 Hilabete ostiral batean 18:00-19:30 **8 urtetik aurrerako umeak dituzten familiak**

📅 Hilabete larunbat batean 11:00-12:30 **Adin guztietako haurtxoak eta umeak dituzten familiak**

NERABEENTZAKO PSIKOMOTRIZITATEA FAMILIAN (elebiduna)

Nerabeek aldaketa ugari izaten dituzte maila fisikoan, mentalean, emozionalean eta kognitiboan. Zalantza asko dituzte beren nortasunari buruz, eta, horregatik, etengabe borrokatzen dira heldutasunera iristeko alderdi guztietan.

Psikomotrizitatea gertatzen zaien guztiaren identitatea eta adierazpena bilatzen laguntzeko modu bat da, eta berrantolatzeko, benetako munduan sartzeko, onartzeko eta beren erabakiak hartzeko behar duten espazioa eta denbora emateko espazio bat eskaintzen die.

Bestalde, haien erreferentziako helduek beren nerabezaroarekin, beldurrekin eta ereduekin lotzen dute. Zalantza ugari daude, eta... distantzia agertzen da.

Neska-mutilak psikomotrizitate saioan egoteko denbora eskaintzen dizuegu; helduak, berriz, beste gela batean, tribu, autozainketa eta hausnarketa aldi batean akonpainamenduta.

Ondoren, psikomotrizitatean elkartuta egongo zarete familia osoa taldean, eta, azkenik, bizipenak eta sentipenak partekatzeko espazioa egongo da.

Cristina, nire lagun eta lankide psikomotrizista, eta biok, prozesu polit honetan lagunduko zaituztegu esperimenduzko-saioetatik, mugimenduaren, arte librearen, zentzumeneren munduaren, lotura-proposamenen eta abarren bidez. Horiek guztiak psikomotrizitate biziaren eta pedagogia sistemikoaren ikuspegitik.

■ Hilabetean larunbat batean, 17:00etatik 19:30ak arte, **13 urtetik gorako nerabeak dituzten familiak**

ESPERIMENTAZIO GUNEA (elebiduna)

Gutxinaka-Gutxinakaren hastapenean sortutako gune horiek berreskuratuko dituzte; gune propiorik ez nuenean, ezta askatasunetik esperimendatzeko guneak sortzeko gela psikomotor egokirik ere.

Egituratu gabeko materialen bitartez aurkikuntza eta esplorazio gunea erraztuko da. Mugimendua, artea, irudimena eta sormena elkartuko dira eta jolas espontaneoaz gozatzeko gunea eskainiko da, begirada sistemikotik eta bizipenaren bitarteko psikomotrizitate bideratua.

■ Hilabetean ostiral batean 16:30-17:30 **Adin guztietako umeak dituzten familientzat (katamarka ibiltzetik haurrera)**



HELDUENTZAKO PSICOMOTRIZITATEA (elebiduna)

Familiar taldeetan bezala, gune honetan, partaide bakoitza pertsona moduan hartzen da, norbera kontuan hartuz, bere erritmoak errespetatuz eta adierazpen librerako heldu bakoitzak desberdin eta berezi egiten duen gune bat eskainiz. Beraz, bere garapen osoan berezko jolas libretik nahiz maitasunetik eta ulermenetik akonpainamendua eskainiz.

📅 Hilabetean ostiral batean 18:00-20:00

ACOMPANANDO...TÉ (elebiduna)

Sentimenduak, emozioak, bizipenak, hamaiketakoak eta askariak elkarbanatzeko **helduentzako gunea**. 😊

Errespetuko hazkuntza eta hezkuntzari buruzko gai ezberdinak landuko ditugu saio bakoitzean. Hitzaldi-sarrera 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 eta hilean ostiral batean 18:00-20:00

AITAK (eusk/cast)

Familian figura maskulinoa dutenentzako tribu eta hausnarketa gunea da. Hazkuntza eta hezkuntzaren inguruko gaiak eta zalantzak partekatuko ditugu eta gorputzarekin eta mugimenduarekin konektatuko gara.

📅 Hilean ostiral batean 18:00-20:00 (azaroa, urtarrila, martxoa, maiatza, uztaila)

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 gozamina 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 15:00-20:00

📅 Bigarren mailako taldea: Hilabetean larunbat batean 09:30-14:00 eta 15:30-20:00

* Lehenengo maila baino ez egiteko aukera dago

FAMILIENTZAKO AKONPAINAMENDU BERGELZIA (elebiduna)

Lehenengo saioa dohainik izango da; bertan elkar ezagutu eta gutxienez bost saiotako programa bat proposatuko da. Saioak familien akonpainamendurako beharrezkoa den denboran zehar banatuko dira. Saio hauetan mugimendu proposamenak eta hausnarketarako dinamikak eskainiko zaizkio familia osoari, zein helduei banaka.

Honako pertsona eta/edo bikote hauei zuzenduta dago:

- ... guraso izatea pentsatzen ari direnei
- ... haurdun daudenei
- ... adopzio eta/edo harrera prozesuetan daudenei
- ... seme-alabak dituztenei
- ... legezko tutore direnei
- ... hazkuntza eta heziketari buruz hausnartu nahi dutenei

Honako gune hau eskaintzen da:

- ... familian oreka harmonikoa sustatzeko
- ... lotura afektibo osasuntsuak errazteko
- ... familiako norbanakoen prozesu emozionalak akonpainatzeko
- ... umeekin egoteko moduz hausnartzeko
- ... norberak bere buruarekin eta bere patroiekin konektatzeko
- ... umeekin errespetutik eta akonpainamendutik konektatzeko

Senitarteko bakoitzari akonpainamendua eginez:

- ... erditu aurreko hezkuntza naturaletik
- ... prebentzio, heziketa eta berreziketa psikomotorretik
- ... pedagogia sistemikotik
- ... transpertsonal artetik
- ... bizialdi, behar, desira eta akonpainamenduarekiko errespetuzko filosofietatik eta pedagogia aktibotik

Akonpainamenduko aukerak:

- Bizipen presentziala
- Zalantzak eta galderak egiteko gunea baita familiaren ohiturei buruzko hausnarketa egiteko ere (presentziala edo online)



AKONPAINAMENDU PERTSONALA ZURE BEREZKOTASUNEAN (elebiduna)

Honako helduei zuzenduta dago...

- ...adin, genero, sentimendu, emozio eta munduko leku guztietakoak
- ...berezkotasunarekin, sormenarekin eta barne-askatasunarekin birmoldaketa bat bilatzen dutenak
- ...hausnarketa sakonerako irekiak
- ...16 asteko prozesu batean espazio pertsonal eta intimoan sartu nahi dutenak

Honako gunehau eskaintzen da:

- ... gorputzarekiko konexioa eta desblokeoa erraztea
- ...karga mentalak eta estresa askatzea
- ...gorputzaren eta adimenaren arteko oreka harmoniatsua aurkitzea
- ...prozesu emozionalei laguntzea
- ... izateko, egoteko eta harremanak izateko dugun moduari buruz hausnartzea
- ...norberaren buruarekin eta patroiekin konektatzea
- ...jolasa, artea, mugimendua, funtsa berreskuratzea

Pertsona bakoitzari mugimenduan, Artean, hausnarketan eta kontzientzian akonpainamendua eginez:

- ... Psikomotrizitate bizitik
- ... Pedagogia sistemikotik
- ... transpertsonal artetik
- ... bizialdi, behar, desira eta akonpainamenduarekiko errespetuzko filosofietatik eta pedagogia aktibotik
- ...bizipena eta konexioa; bizipen-saioak izango dira beti (aurrez aurre eta/edo on line)



FAMILIAR TAILERRAK

PSIKOMOTRIZITATE BIZIA FAMILIAN (gaztelaniaz)

Cristina, psikomotrizitate heziketa eta berreziketan masterduna, terapia-psikomotorra masterduna

Amatasunarekin batera iritsi zen nigana psikomotrizitatea. Erantzun bila ibiltzeak eta nire semeentzako errespetuzko hezkuntza baten bila ibiltzeak lanbide zoragarri honetara eraman ninduen. Niretzat psikomotrizitatea umeen eta haien familien beharren eta erritmoen akonpainamendua entzutea da. Konfiantzazko gunea sortzen saiatuko naiz, bertan emozioen bizipenak eta adierazpenak bultzatuko dira, jolas espontaneoaren eta mugimendu askearen ikuspuntutik.

📅 Ostegunetan, 10:30etik 12:00ak arte, 5 urte arteko umeak dituzten familiak

MATEMATIKAK MANIPULATZEN (elebiduna)

Elena, optometrista, haur lateralitatean aditua eta alabatxoen ama. Ikusmen pertzepzioa hobetzeko eta txikien garapen egokia helburu izanik, Montessori filosofian eta matematika manipulatioetan murgildu nintzen. Haurren garapena sustatzeko ikaskuntza berrien etengabeko ikerketan

Saio bakoitza mugimendu matematiko eta estimulazio kognitibo batekin hasi eta amaituko dugu, gai bati buruzko maila ezberdinen hainbat proposamen bide emateko. Hau da... gai hauek izango ditut ardatz: logika eta pertzepzio bisuala, zenbaki deskonposizioa, geometria, buruzko kalkulua, problemen ebazpenak txikitatik, serie eta zenbaki segiden automatizazioa... eta ustekabeko askoz gehiago, taldea ezagutu ahala diseinatuko ditugunak. Montessoriren ikuspegitik proposatuko ditugu saioak, lurrian, material manipulatuarekin eta bakarkako edo taldeko jolasen bidez. Eta jakina, txikien lagun izango direnek ere jolasteko aukera izango dute.

📅 Hilabetean asteazken batean edo bitan 17:00etatik 18:00ak arte
"Haur Hezkuntza"-ko umeak dituzten familiak

📅 Hilabetean asteazken batean edo bitan 18:30etik 19:30etara
"Lehen Hezkuntza"-ko umeak dituzten familiak

SOINUAK ZIRRIBORROTUZ (cast)

Nacho. Musikarekin eta irakaskuntzarekin betidanik lotuta, nire bizitzaren zati handi bat munduan zehar bidaiatzen eman dut, ikaskuntza berrien bila, beste hezkuntza-modu batzuk ezagutzeko eta munduko musketan eta perkusioetan trebatuz. Haur Hezkuntza Granadan eta Italian ikasi nuen, non arte-hezkuntzaren forma berri bat aurkitu nuen. Gaur egun taldeentzako perkusio tailerrak ematen ditut eta ikastaroak antolatzen ditut hainbat lekutan, besteak beste, nire bigarren lurraldean, Brasilen.

Marrazketarekin gertatzen den bezala, musikara ere esperimentazioaren bitartez gerturatzen gara haurtzaroan. Lehenengo "soinu zirriborroak" musikarekin eta soinuekin harremantzeko funtsezkoak dira. Soinu tresna eta material ezberdinekin hornitutako ikerketarako eta elkareraginerako espazioa proposatzen dizuegu, musikara jolasa eta gozamenaren bitartez gerturatzeko.

📅 Astelehenetan 18:00etik 19:30etara 3 urte baino gehiagoko umeak dituzten familiak

AIKIDO FAMILIAN (gaztelaniaz)

Guillermo Rabuñal, Aikidoko maisua (6° dan ACAE) eta psikologian lizentziatuta (Deuston, 1983an)

Garapen fisiko eta osoa, ez bortizkeria, tolerantzia, asertibitatea, errespetua eta autokonfiantza helburu dituen arte japoniarra da.

📅 Ostegunetan 18:30etik 19:30etara **Adin guztietako haurtxoak eta umeak** dituzten familiak

ARTEA FAMILIAN (gaztelaniaz)

Aurora Freire, aktorea, trebatzailea eta arte eszenikoetako zuzendaria. Antzerki kontzientea eta ikus-entzunezko arteak. Tailerista sentzoriala. Joko konektiboan eta akonpainamendu kontziente eta errespetuzkoan aditua. Entzuteko eta emozioak adierazteko taldeen laguntzailea. Enpresen coach-a. Paraiso Antzerkiko talde pedagogikoko kidea.

Arte plastikoetan barneratuko gara, hainbat testura eta material aztertuz, non ziurtasun bakarra baita esplorazioa eta sorkuntza bermatuta daudela, lanaren emaitza edozein dela ere, haur bakoitzaren erritmoa eta sormena errespetatuz.

📅 Hilabetean bi asteazkenetan 17:30etatik 19:00ak arte **3 urtetik gorako haurrak** dituzten familiak

ANTZERKIA FAMILIAN (gaztelaniaz)

Aurora Freire, aktorea, trebatzailea eta arte eszenikoetako zuzendaria. Antzerki kontzientea eta ikus-entzunezko arteak. Tailerista sentzoriala. Joko konektiboan eta akonpainamendu kontziente eta errespetuzkoan aditua. Entzuteko eta emozioak adierazteko taldeen laguntzailea. Enpresen coach-a. Paraiso Antzerkiko talde pedagogikoko kidea.

Arte eszenikoetarako sarrera eskainiko dizuegu antzerki, ipuin, filmetako eszenak eta jolas dinamiken bidez. Gure irudimenak jolasaren bidez sortu eta eman dezakeen guztia, gure sorkuntza artistikoko laborategian lekua izango du!

📅 Hilabetean larunbat batean 10:00etatik 11:30ak arte, **5-6 urte bitarteko haurrak** dituzten familiak

TXALAPARJA FAMILIAN (elebiduna)

Txalamako taldea

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

📅 Larunbat solteak, 10:30etatik 11:30etara, **18 hilabetetik 3 urte bitarteko umeak** dituzten familiak

📅 Larunbat solteak, 12:00etatik 13:00etara, **4 urte baino gehiagoko umeak** dituzten familiak

HAUR-ERAMATE ERGONOMIKOARJ BURUZKO HITZALDI ETA TAILERRAK (gaztelaniaz)

Marta Gómez de Arteche

Marta naiz, haur-eramate 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 gairi 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, goizez eta arratsaldez

ELIKADURA TAILERRAK ETA HITZALDIAK (elebiduna)

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

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

- Adin ezberdinei zuzendutako familiar tailerrak eta gai ezberdinak lantzeko hitzaldiak, hilabetean ostiral arratsalde eta goiz batean

Laster Gutxinaka-gutxinakan...

- Haurdunaldirako eta haur-eramaile sabel dantza tailerrak, Gisela dantza-zentroarekin
- Yoga erditu ondoko tailerrak, Yoga haurdunaldia, Yoga familian... Mirenekin, BabaYaga eskolatik
- Eta beste sorpresa asko!



HELDUENTZAKO PROPOSAMENAK

KONTZIENTE ANTZERKIRAKO SARRERA (gaztelaniaz)

Aurora Freire, aktorea, trebatzailea eta arte eszenikoetako zuzendaria. Antzerki kontzientea eta ikus-entzunezko arteak. Tailerista sensoriala. Joko konektiboan eta akonpainamendu kontziente eta errespetuzkoan aditua. Entzuteko eta emozioak adierazteko taldeen laguntzailea. Enpresen coach-a. Paraiso Antzerkiko talde pedagogikoko kidea.


Emozio eta gorputz kontzientzia hartzea, antzerki kontzienteko ariketen bidez. Eszenen garapenean eta profesional inguruko kezkak dituzten pertsonen zuzendutako eszenen eta inprobisazioen sormenezko garapenerako aktore-teknikak eskuratzeko gunea.

 Hilabetean larunbat batean 12:00etatik 14:30ak arte

Dantza Kontzientzia (gaztelaniaz)

Silvia Vieira, osasun-psykologoa, 10 urteko esperientzia gorputz-ikuspegidun laguntza psikoterapeutikoan. Dantza Mugimendua Terapian Graduondoa, Amatasunaren Psikologia, Laguntzeko Prestakuntza Gutxinaka-Gutxinakan, erlaxazio-teknikak, Haurren Garapenaren hezitzaile Somatiko izateko prestakuntza (BMC). Helduen eta familien dantza eta mugimendu taldeen bideratzailea

Dantza egiteko, gorputzarekin eta bizitasunarekin konektatzeko eta gure barnetik adierazteko espazio bat. Mugimendu erdi-gidatuko eta mugimendu askeko uneekin jolasten dugu. Erritmoak, espazioa, artea, material eta dinamika desberdinak erabiltzen ditugu saio bakoitzaren helburuak errazteko. Ez da alde aurreko esperientziarik behar.

 Hilabetean igande batean 17:30etatik 19:30ak arte

DOLUA ENTZUTEKO TALDEA (elebiduna)

Iara naiz, Iñar eta bi izarren amatxo. Hezitzailea naiz era Doulako formazkuntza egiten nago. Hazkuntza gustatzen zait eta ikustea nila hasten na nire semea mundua deskubritzen

Silvia Vieira, osasun-psykologoa, 10 urteko esperientzia gorputz-ikuspegidun laguntza psikoterapeutikoan. Dantza Mugimendua Terapian Graduondoa, Amatasunaren Psikologia, Laguntzeko Prestakuntza Gutxinaka-Gutxinakan, erlaxazio-teknikak, Haurren Garapenaren hezitzaile Somatiko izateko prestakuntza (BMC). Helduen eta familien dantza eta mugimendu taldeen bideratzailea

Emakume eta gizonentzat zabalik dagoen gunea bat, iristen ez diren haurdunaldiko, jaiotza inguruko eta haurtxoen dolua entzun eta sostengatzeko.

Helburua da entzumena eskaintzea ingurune abegikorrean eta iritzirik gabe; autoerregulazioa, ahalduntzea eta autonomia bezalako alderdiak bultzatzen dituzten euskarri, laguntza, euspen eta gorputzaren kontzientzia-, erlaxazio- eta deskarga-dinamikak.

 Hilabetean igande batean 10:00etatik 12:00ak arte. Borondatezko ekarpena

EMAKUME-TALDEA, “EMAKUME OSO ETA KONTZIENTEA” (gaztelaniaz)

Erika Gloria: Gestalt terapeuta. Analista Bioenergetikoa. Coach & PNL Trainer, Claudio Naranjo doktorearekin SAT programan Prestakuntza Masterra, Familia-konstelazioetan prestakuntza

Emakumeen identitate eta ahalduntze taldea. “Emakume oso eta kontzientea” soilik emakumeei zuzendutako espazio terapeutikoa da. Horretan, gure buruaren inguruko ikuspegia esploratu eta hedatu ahalko dugu, gure izaera femeninoaren zati zauritua sendatu ahalko dugu, gure botere pertsonala gure gain hartu ahalko dugu, alderdi maskulino eta femeninoa integratuz eta, horren oinarrian, gure burua birsortu ahalko dugu.

Oinarri gisa, Gestalt terapiako tresnak erabiltzen dira, beste baliabide batzuekin batera: Mugimendu Dantza, Adierazpenezko Arteak, Gorputz Lana, Psikodrama eta Familia Konstelazioak.


Informazio gehiagorako: <http://erikagloria.es/>

 11 modulu; igande bat hilean, 10:00etatik 14:00etara + banako saio bat hilean

GIZON-TALDEA “GIZONEZKO GIZAKIA” (gaztelaniaz)

Fontxo Labeaga eta beste lankide puntual batzuk: Erraztaile, Coach eta Orientatzailea hazkunde pertsonalean, Gestalt terapiaren eta nortasunaren autoezagutzaren oinarrian Eneagramarekin, Bioenergetikarekin eta Anlisi Transakzionalarekin. Yoga eta meditazio irakaslea (Raya Yoga eta Mindfulness). www.inncreciendo.com

Askatasunez adierazteko gunea da, garapen pertsonalerako taldea, non gizonei norbera barru-barrutik ezagutzen laguntzen zaien (gorputza, burua, emozioak eta nortasuna), bizitzako hainbat alor esploratuz (pertsonala, bikotekoa, sexuala, familiarra, soziala, profesionala...), beren iragana, kezkak eta zailtasunak onartuz, beren oraingo beharrak eta emozioak bideratuz eta bizitzako misio eta proiektuari aurre eginez. Labur esanda, gizonek benetakoak eta berezkoak izateko duten behar horretan laguntzeko gunea eta prozesua da, beren bizitzan eta beren erara “gizonezko gizakia” izatea zer den berradierazteko eta berreraikitzeke.

 10 modulu; hilean igande bat, 9:30etatik 14:30etara + banako saio bat hilean

- Taldea Gutxinaka-gutxinaka espazioan eskainiko den baieztatu behar da

ETA GAINERA...

- ❑ Gutxinaka-gutxinaka, **Gutxidenda** egitamoia abiatu da. Honen abiapuntua dendetan aurkitzea zaila den eta niretzat ikutzea, ukitzea eta sentitzen beharrezkoa diren gauzak zuei hurbiltzeko beharra da. Hori dela eta, espazio baten barneko beste espazio bat dator, non liburuak, ipuinak eta artisauen kontuak aurkitu ahalko dituzuen. Hauek guztiak detaile handiz aukeratuak izan dira; askatasunetik eta laguntzatik errespetuan oinarritutako haziera eta hezkuntza bat sustatzen dutenak. Bazatozte GutxiDenda ezagutzera? 😊
- ❑ **GutxiNatura** proiektua, informazioa eskatu, izugarri gustatuko zaizu!!
- ❑ **Gutxinaka urtebetetzeak**, bazatoz familian ospatzera?
- ❑ **Gutxinaka asteburu irteerak familian**
- ❑ Tailer familiarak asteburuetan: **Argi tailerra, Laborategia familia, Dantza...**
- ❑ **Helduentzako** tailerrak, hitzaldiak, ikastaroak eta formakuntzak
- ❑ **Enpresetarako taldeak lotzeko tailerrak**, Gutxinaka zure lanean integratzera animatuko zara?
- ❑ Gai zehatzei buruzko **tertuliak**
- ❑ 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

info@gutxinaka-gutxinaka.com



Gutxinaka-gutxinaka

616 98 92 39 / 945 03 39 24



Gutxinaka-gutxinaka

Ez utzi jolasteari! ¡No dejes de jugar!