

Gutxinaka-gutxinaka

Familia gunea

2018-2019

Praga Hiribidea 8, behea
Salburua
(sarrera Ekialdeko parketik)



Familia-gunea da Gutxinaka-gutxinaka, familiak eroso eta konfiantza osoz sentiarazten dituen tokia, elkarrekin esperimenezko, 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 kontzientziatzeko gunea da.



LAURA

Guxinaka-gutxinaka proiektuaren sortzailea; Haur Hezkuntzan Diplomatura; Psikomotrizitateko masterra, Prebentzio, Heziketa eta Berriz hezteko espezialitatearekin; Prebentzio Psikomotorra, jaio aurreko eta lehen hazkuntzako masterra; gaur egun Familia konstelaziodun Pedagogia sistemikoan eta Bikote eta Sexualitatean espezializoa duen masterra egiten ari da; eta hazkunde pertsonaletiko etengabeko prestakuntzan

PREBENTZIO PSIKOMOTORRA (elebiduna)

Psikomotrizitate bizia abiapuntu harturik, haurrekin 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 Haurdunaldia eta ibili arteko umeak dituzten familiak
- ▣ Hilean bi ostegunetan 16:30-18:00 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 libererako 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.

- ▣ Asteartero 10:30-12:00 Adin guztietako haurtxoak eta umeak dituzten familiak
- ▣ Ostiralero 11:00-12:30 Adin guztietako haurtxoak eta umeak dituzten familiak
- ▣ Astelehenero 18:30-20:00 5 urtetik aurrerako 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
- ▣ Ostegunero 18:30-20:00 2 eta 5 urte bitarteko haurrak dituzten familiak
- ▣ Hilabetean ostiral batean 18:00-19:30 5 urtetik aurrerako umeak dituzten familiak
- ▣ Hilabetan larunbat batean 11:00-12:30 Adin guztietako haurtxoak eta umeak dituzten familiak

ESPERJENTAZIO GUNEA (elebiduna)

Gutxinaka-Gutxinakaren hastapenean sortutako gune horiek berreskuratuko dituzte; gune propiorik ez nuenean, ezta askatasunetik esperimintatzeko 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.

- ▣ Hilean bi astelehenetan 17:00-18,00 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 18,00-19,30

ACOMPañANDO...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

📅 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 09:30-13:30

📅 Bigarren mailako taldea: Hilabetean larunbat batean 13:30-19:30

* Lehenengo maila baino ez egiteko aukera dago



FAMILIENTZAKO AKONPAINAMENDU BERGIZIA (elebiduna)

Lehenengo saioa dohainik izango da; bertan elkar ezagutu eta bost saiotako programa bat proposatuko da. Saioak familien akonpainamendurako beharrezkoa den denboran zehar banatuko dira. Saio hauek 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 psikomotorretik.
- ... heziketa eta berreziketa psikomotorretik.
- ... pedagogia sistemikotik.
- ... bizialdi, behar, desira eta akonpainamenduarekiko errespetuzko filosofietatik eta pedagogia aktibotik.



FAMILIAR TAILERRAK

HIPOPRESIBOAK, ZORU PELBIKOA ETA AMA ETA HAURRENTZAKO YOGA (gaztelaniaz)

Alicia Guilek, gorputz-hezkuntzan tituluduna eta hainbat jakintzagaitan formatua, osasunaren, zein heziketaren alorrean lan egiten du. Psikomotrizitate-hezkuntzan eta prebentziozko psikomotrizitatean aditua da eta FAPEE-ko kidea. Egun elikadura osasuntsuan eta nutrizioan formakuntza egiten ari da.

Gune honetan amaren eta haurren lanketek bat egingo dute. Zoru pelbikoa indartzen eta osatzen laguntzeko ariketak egingo ditugu eta haurrentzako yoga egiten amaituko dugu. Osatzeko, indartzeko, sentitzeko, ondo pasatzeko eta erlaxatzeko gunea.

📅 Astelehenetan, 17:30etik 19:00etara

PSIKOMOTRIZITATE BIZIA FAMILIAN (gaztelaniaz)

Cristina, psikomotrizitate heziketa eta berreziketan masterduna, egun terapia-psikomotorra masterra egiten ari da

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 eta entzutea da. konfiantzazko gunea sortzen saiatuko naiz, bertan emozioen bizipenak eta adierazpenak bultzatuko dira, jolas espontaneoaren eta mugimendu askearen ikuspuntutik.

📅 Astelehenetan, 16:30etik 18:00etara, **5 urte arteko umeak** dituzten familiak

KIDZTEAPLER

Jorge, KidzTeapler-eko sortzailea (jaiotzatik hasita, umei 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 eskulanen 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.

📅 Asteazkenetan, 17:00etatik 18:15era, **2 urte arteko haurtxoak** dituzten familiak

📅 Asteazkenetan, 18:30etik 19:45era, **2 eta 5 urte bitarteko umeak** dituzten familiak

OBJEKTU BIDEZKO ANTZERKI HASTAPENA ETA DRAMATIZAZIOA FAMILIAN (gaztelaniaz)

Felipe, musikari, margolari, aktore, idazle, argazkilari, marrazkilari, txontxongilolari... T.V.E.ko “Los Lunnis” en aktore-manegiatzaile aritu zen bost urtez ,eta ordutik arte eszenikoen tailerrak ematen ditu. Hainbat instituziotarako lan egin du; Gasteizko “Taller de Artes Escénicas” eta “Escuela de Teatro de Navarra”, besteak beste.

Gustuko duzu antzerkia? Kontatzeko istoriorik al duzu? Tailer honetan hori modu dibertigarrian egiteko baliabideak emango dizkizugu: idazketa sortzailea, jolas dramatikoak, txontxongiloen eraikuntza eta manipulazioa, ezsenegroafien diseinua... Zeure antzezpen funtzioak sortu ahal izateko behar duzun guztia. Gozatu barruan daramatzazun abenturak azaleratzen!

- ▣ Astearteetan, 17:15etik 18:15era, edo asteazkenetan, 11:00etatik 12:00etara, **18 hilabetetik aurrerako umeak** dituzten familientzako tailer puntualak; jarraipena izango duten taldeak sortzeko aukera
- ▣ Astearteetan, 18:30etik 19:30era, **6 urtetik aurrerako umeak** dituzten familiak

MARGOLARITZA SORTZAILE AKONPAINATU LANTEGIA (gaztelaniaz/ingelesez/alemanez)

Astrid, 21 kolore gunearen sortzailea

“Pintura Creativa Acompañada, Arcilla y Collage” lantegien oinarria Arno Stermen sormenezko hezkuntza da. Pertsonak modu askean aditzera ematen dute artelan bat sortzeko edo elkarren artean lehiatzeko asmorik izan gabe. Lantegian norberak marrazki autonomoa egingo du, beste hartzailerik izan gabe, epaiketarik gabe, interpretaziorik gabe; eta horrek norberaren burua berrestea ahalbidetuko du. Egonkortasuna, sormena eta inizatiba gaitasuna ikasiko da.

5 saiotako programak izango dira, eta ikasturtean zehar eskainiko dira.

- ▣ Astearteetan, 10:30etik 12:00etara, **adin guztietako umeak** dituzten familientzat zabalik
- ▣ Ostegunetan, 18:00etatik 19:30era, **adin guztietako umeak** dituzten familientzat zabalik

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 familiar” saioak aukera paregabea dira umeekiko lotura indartzeko, familia dibertitzeko eta yogaren mundu zoragarrian sartzeko, disfrutatze eta erlaxatzeko.

- ▣ Hilabetean larunbat batean, 11:00etatik 12:30era, **3 urte baino gehiagoko umeak** dituzten familiei irekia

MINI MUNDUAK SORTUZ (elebiduna)

Iara Garaigordobil eta Leire Perez, jolas librearen zaleak diren bi ama gara, gure denbora librean irakasleak

Gure tailerrean, material anitzetan oinarritutako proposamen ezberdinetan zehar, pieza askeekin eta Mini Munduekin garatu daitekeen jolasa aurkituko duzue.

Umeez kalean, parkean... edozein tokitan topatzen dituzten elementu eta materialak dira pieza askeak edo "Loose parts". Umeez material hauek altxor moduan gordetzen dituzte eta gero haien jolasetan txertatzen dituzte. Oso interesgarriak dira beraienez modu errazean mugitu, egokitu, kontrolatu, aldatu eta manipulatu ditzaketelako. "Loose parts" izena Simon Nicholson-ek erabili zuen lehenengo aldiz 70. hamarkadan.

Pieza askeekin jolasa pertsonaiekin konbinatuz gero Mini Munduen jolasetara eramaten gaitu, hau rol jolasean oinarriturik dago eta oso sortzailea da. Txotxongiloekin eta istorio kontaketeekin harreman zuzena dauka baina kasu honetan, beste jolas batzuk barne hartzen ditu eraikuntza jolasa esaterako.

- Hilabetean ostiral batean, 18:00etatik 19:00etara **2 urte baino gehiagoko umeez** dituzten familiei irekia

CONTACTIDS: DANTZA ETA JOLASA FAMILIAN (elebiduna)

Maite Vega Rivas, dantzaria, terapeuta eta ama; eta laguntzaile posibleak

Contactidsek honako helburu nagusi hau du, familiei entzuteko eta ondo pasatzeko gunea eskaintzea; bertan mugimenduaren, musikaren, jolasaren eta kontaktuaren bidez modu askean eta erlaxatuan komunikatu ahal izateko.

Familia bereko kideen arteko eta familia ezberdinen arteko ariketak egitean datza. Familia erlazioetan sakonduko dugu, komunikatzeko modu osasuntsu berriak sortuz eta kide bakoitzari dagokion rol ezberdinak sentituz.

Gainera, gure limiteak ezagutzeari eta errespetatzeari, zein gorputzaren zaintzari arreta berezia eskainiko diogu.

- Hileko lehenengo larunbatetan, 11:00etatik 12:00etara, **2 eta 6 urte arteko umeez** dituzten familiak

ZERAMIKA FAMILIAN (elebiduna)

Eba Barrio, zeramista, Goikala-ren sortzailea

Proposamena sorkuntza libreko tailer bat egitea da hileko lehen larunbat guztietan, txandaka: hilabete batean Gutxinakan eta, hurrengoan, Goikala espazioan, Lagranen. Hala, hiri-inguruneak eskaintzen duen hurbiltasunarekin eta landa-ingurunearen kalitatearekin lan egitearen esperientziak konbinatu ahal izango dira.

Lantegietan, proposamenak egingo dira eta partaideak piezen exekuzioa proposatzera animatuko dira, sormena sustatuz eta pertsona bakoitzaren erritmoa errespetatuz.

Ez da beharrezkoa aurretiazko esperientziarik izatea, esperimentatzeko eta familian ongi pasatzeko gogoia izatea baino ez da beharrezkoa.

- Hileko lehen larunbata, 11:00etatik 12:00etara, **4 urtetik aurrerako haurrak** dituzten familiak

TXALAPARJA FAMILIAN (elebiduna)

Txalamako taldea

Zuraren soinu desberdinak, Djembeak eta euskal adarrak ezagutuko ditugu elkarrekin, jolas eta esperimazioaren 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

ANTZINAKO EHUNAK ETA SINBOLOAK SORTZEN FAMILIAN (gaztelaniaz)

Rakel eta David

Hilanderos Ruecamundos gaur egun desagertzen ari diren antzinako jakintzak iraun dezaten beharretik sortu zen. Espezialistak gara zenbait zuntz iruten, zenbait ehun motatan eta larrua ontzen; artisautzaren eta naturaren arloan prestakuntza esperimetal eta teorikoa eskaintzen dugu, modu autodidaktan. Gure ezagutza askotariko ikastegi, kolektibo eta instituziotara eramaten dugu Euskal Herri guztian zehar. Lur Biziduna elkarteak sortu dugu eta musika artisautzarekin bateratzeko proiektu batean lan egiten dihardugu. Familientzako eta helduentzako tailerrak proposatzen ditugu: makramea, ehungailua, mandalak, irutea, euri-makilak, ametsak harrapatzeak eta sendabelarrak.

- 📅 Zenbait data ikasturtean zehar, ostiral arratsaldetan, **helduei eta adin guztietako haurrak** dituzten familiei zuzenduta

BIOMUSIKA FAMILIAN (erderaz)

María Jesús Jiménez. Psikologo perinatala. Banakako edo taldekako psikoterapeuta, Biomusikako bidaia-antolatzailea eta ama

Jolas kooperatiboak, musikarekin egiteko jolasak, erlaxazioa. Ordubeteko saioak egingo ditugu, ongi pasatzeko, ume bihurtuz disfrutatzeke, erlaxatzeko eta gure gorputza zein emozioak, musikak lagunduta, mugitzeko.

- 📅 Zenbait data ikasturtean zehar, ostiral arratsaldetan, helduei eta adin guztietako haurrak dituzten familiei zuzenduta

HELDUENTZAKO PROPOSAMENAK

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 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, astearte goizetan eta ostiral arratsaldetan

ELIKADURA TAILERRAK ETA HITZALDIAK (elebiduna)

Eider García de Albeniz, ISAK-a I 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 pertsonen edo, besterik gabe, gehiago jakin nahi duten pertsonen prestakuntza eskaintzeko. Ebidentzia zientifikoan oinarritutako 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 batean

SERGIO ETA MIREN

Sergio Paniagua eta Miren Camisón-ek, IZAN Elkartearen sortzaileek, errespetuzko hazieraren, osasunaren autokudeaketaren eta hezkuntzaren bidean familiei laguntzea proposatzen dute, beren lan- eta bizitza-erperientzia oinarritzat hartuta.

Gaur egun, Gutxinakarekin eta beste zenbait espaziorekin dihardute lankidetzan, gizakien heldze-garapena zaintzen, orotariko tailer, hitzaldi eta ikastaroak eskaintzen giza heldzeari loturiko prozesu osasuntsuei buruz: errespetuzko haziera eta haziera autoerregulatua; haur-prebentzioa; hezkuntza demokratiko baterako ikuspegi eta aukera desberdinak; eta hazten ari den organismo baten osasun-irizpideekiko errespetua, medikuntza biologiko psikosomatikoaren ikuspegitik.

Honako gai hauei buruzko tailer eta solasaldiak proposatuko dituzte: osasunaren autokudeaketa eta hezkuntza; txertaketaren osasun-prozesuari buruzko informazioa eta hausnarketa; taldeko ikerketa, hausnarketa eta informazioa heldu eta haurren bizitza inguratzen duten pantaila ugari buruz; orobat Gutxinakan interesekotzat jotzen diren beste zenbait gai, espazio hartan proposatuko direnak, guztion artean topaketarako, hausnarketarako, prestakuntzarako, informaziorako eta laguntzarako espazioa sortzen jarraitzeko, azaleratzen diren jarduera eta beharren inguruan biltzen diren familiei zuzenduta.

 Zenbait data eta ordutegi ikasturtean zehar

LAGUNTZA ZEIN BABES-TALDEA HAURDUNALDIKO HAURRAREN ETA PERINATALAREN GALERAREN ONDORJOZKO DOLUAN (erderaz)

María Jesús Jiménez. Psikologo perinatala. Banakako edo taldekako psikoterapeuta, Biomusikako bidaia-antolatzailea eta ama

Talde honetan, osatzeko, hazteko eta ikasteko gune bat eskaini nahi dugu. Pertsona bakoitzak bere denbora du, bere doluari irtenbidea aurkitzeko modua du. Ume galtzearen esperientziak partekatuko ditugu, gure emozioak beldurrik gabe adierazten lagunduko dugu. Pertsona batek isiltzeko, arnasa hartzeko, negar egiteko... behar duen gunea eskainiko dugu. Horrela ikasten da seme edo alaba galtzen dugunean bizitzen.

 Zenbait data eta ordutegi ikasturtean zehar

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 Análisi Transakzionalarekin. Yoga eta meditazio irakaslea (Raya Yoga eta Mindfulness). www.inncreciendo.com

Adierazpen askeko espazio terapeutikoa da, hazkunde pertsonal eta autoerrealizazioko taldea; horretan, akonpainamendua eskainiko diegu gizonei autoezagutza sakonerako bidean (gorputza, burua, emozioak eta nortasuna), iragana zein kezkak, eta egungo emozio eta beharrak esplora eta onar ditzaten erraztuz, horri esker, beren buruaren ezagutza eta ikuspegi sakonagoa izateko. Horrela, beren bake eta baretasuna eraikitzen hasten dira, beren talentu eta dohainekin konektatzen dira eta beren bizitza-proiektu eta -xedeak definitzen dute. Azken batez, gizon-talde hau espazio bat da, gizonek izan nahi duten gizon mota sortzeko eta beren bizitzan "gizonezko gizaki" izateak zer esan nahi duen berriro ere definitzeko.

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

EMAKUME-TALDEA, "EMAKUME OSO ETA KONTZIENTEA" (gaztelaniaz)

Erika Gloria: Gestalt terapeuta. Analista Bioenergetikoa. Coach & PNL Trainer, Claudio Naranjo doktoareekin 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; larunbat bat hilean, 16:00etatik 20:00etara + banako saio bat hilean



ETA GAINERA...

- ▣ Liburuak eta ipuinak baditugu salgai!!
- ▣ 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

info@gutxinaka-gutxinaka.com



Gutxinaka-gutxinaka

616 98 92 39 / 945 03 39 24



Gutxinaka-gutxinaka

Ez utzi jolasteari! ¡No dejes de jugar!