

Gutxinaka-gutxinaka

Familia gunea

2019-2020

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, jaio aurreko eta lehen hazkuntzako masterra; Familia konstelaziodun Pedagogia sistemikoan eta Bikote eta Sexualitatean espezializazioa duen masterra; 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 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.

- ▣ 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
- ▣ Hilabetan larunbat batean 11:00-12:30 Adin guztietako haurtxoak eta umeak dituzten familiak

ESPERIMENTAZIO GUNEA (elebiduna)

Gutxinaka-Gutxinakaren hastapenean sortutako gune horiek berreskuratuko ditut; 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.

- ▣ 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 18:00-20:00

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

AITAK (eusk/gast)

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 (urria, urtarrila, martxoa, ekaina)

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 integratziora 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

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.
- ... umeein egoteko moduz hausnartzeko.
- ... norberak bere buruarekin eta bere patroiekin konektatzeko.
- ... umeein 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.

Akonpainamenduko aukerak:

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



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.

- ▣ Astelehenetan, 16:30etik 18:00etara, **5 urte arteko umeak** dituzten familiak
- ▣ Ostegunetan, 10:30etik 12:00ak arte, **5 urte arteko umeak** dituzten familiak

AIKIDO FAMILIAN (gaztelaniaz)

Guillermo Rabuñal, Aikidoko maisua (6º 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

DANTZA FAMILIAREKIN KONTAKTUAN (elebiduna)

Anais, haurzarotik Yogan eta dantzan hezituta eta hazituta. Pedagogian lizentziatuta

Trabak eta diferentziak ezagutzen ez dituen dantza estilo bat da; guztiok berdinak garelarik, kontaktuan eta inprobisazioan oinarritzen da. Familia giro lasai batean elkartzea sustatzen du, lotura afektiboa eta komunikazioa indartzen laguntzen du, eta horrez gain, gainerako familiekin erlazionatzeko eta sozializatzeko aukera ematen du.

- ▣ Asteartetan 18:30etik 19:30etara **4 urtetik aurrerako umeak** dituzten familiak

MINDFULNESS FAMILIAN (gaztelaniaz)

Marina, nire 4 maisuen ama, psikologa, Meditazio eta Mindfulness masterduna, bizitzaren ikaslea

Bihotzez konekta zaitetz ingurukoekin, juzkurik gabe, konfiantzazko lazoak eta loturak eratuz, emozioak maneiatzen ikasi, jar iezaiozu arreta orainari.

- ▣ Hilabetean bi asteazkenetan 16:30etik 17:30etara **3 eta 6 urte arteko umeak** dituzten familiak
- ▣ Hilabetean bi asteazkenetan 17:45etik 18:45etara **6 eta 11 urte arteko umeak** dituzten familiak

MASAJEA ETA JOLASA (gaztelaniaz)

Estefanía Tejero Barredo, haurrentzako masaje eta jolasa hezitzailea eta haurren garapen emozionaleko terapeuta

Zentzumenen bidez jolastu eta aurkikuntza osoa. Ezagutu zein dibertigarria den zure zabelan egosten edo auto bat gidatzea zure gorputzean!!

📅 Hilabeteazken batean 17:00etatik 18:00ak arte **2 eta 6 urte arteko umeak** dituzten familiak

MATEMATIKAK MANIPULATZEN (elebiduna)

Elena, optometrista, haur lateralitatean aditua eta alabatxoaren 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.

📅 Hilabeteazken batean 17:00etatik 18:00ak arte **“Haur Hezkuntza”**-ko umeak dituzten familiak

📅 Hilabeteazken batean 18:15etik 19:15etara **“Lehen Hezkuntza”**-ko umeak dituzten familiak

MUGIMENDUA FAMILIAN (gaztelaniaz)

Silvia Vieira, psikologian lizentziatua, biosintesis gorputza psikoterapian formakuntza, dantza mugimendu terapian graduondoa. Amatasun psikologian ikastaroa baita mugimendurako haur somatikaren hezkuntzan. Haur eta helduen psikoterapian lan esperientzia baita talde mugimenduen gidaritzan. Ama eta dantza zale.

Mugimendua, musika eta artea adierazpenerako modu gisa eta gozatzeko erabiltzen duten pertsona txiki zein handiei eskainitako gunea da. Saio hauetan, jolas-dinamikak egingo ditugu, gure gorputzarekin eta gure erritmoarekin konektatzeko eta forma, erritmo eta mugitzeko era ezberdinak esperimentatzeko.

📅 Hilabete larunbat batean 11:15etatik 12:30etara **3 urtetik aurrerako umeak** dituzten familiak

YOGA FAMILIAN (gaztelaniaz)

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 umeekiko lotura indartzeko, familia dibertitzeko eta yogaren mundu zoragarrian sartzeko, disfrutatzen eta erlaxatzeko.

📅 Hilabete larunbat batean, 11:00etatik 12:30era, **3 urte baino gehiagoko umeak** dituzten familiei irekia

CONTACTKIDS: DANTZA ETA JOLASA FAMILIAN (elebiduna)

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

Contakidsek 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.

- ▣ Hilabetean larunbat batean, 17:30etik 18:30etara, martxora arte, **2 eta 6 urte arteko umeak** dituzten familiak

TXALAPARTA FAMILIAN (elebiduna)

Txalamako taldea

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



HAURDUNALDI ETA ERDIONDOKOKO TAILERRAK

SABEL DANTZA, MINDFULNESS ETA KAIKU TIBETARRAK (elebiduna)

Anais, haurzarotik Yogan eta dantzan hezituta eta hazituta. Pedagogian lizentziatuta

Sabel dantza sakratua zen bere garaian, eta ospakizun erlijiosoetan egiten zen. Ekialdeko dantza leuna eta inpaktu gutxikoa da, eta horregatik da ariketa segurua haurdunaldian nahiz erditu ondoren. Mugimendu guztiak egin daitezke leuntasunez. Mindfulness deritzona meditatzeke era erraz bat da. Arreta kontzientea era jakin batean jartzean datza, orainean eta epaitu gabe, gure emozioak behar bezala kudeatzeko.

📅 Asteartero 16:30etik 18:00ak arte **Emakume haurdunentzat eta haur txikiak** dituzten familientzat

EMAKUME HAURDUNENTZAKO BIOMUSIKA (gaztelaniaz)

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

Sor ezazu zure haurtxoarekiko lotura berezia eta konekta itzazu zure buruarekin jolasa, musika eta erlaxazioaren bidez

📅 Asteartero 10:00etatik 11:15etara **Emakume haurdunentzat**

KURJOSITATEA PIZTEN (gaztelaniaz)

Silvia Vieira, psikologian lizentziatua, biosintesis gorputza psikoterapian formakuntza, dantza mugimendu terapian graduondoa. Amatasun psikologian ikastaroa baita mugimendurako haur somatikaren hezkuntzan. Haur eta helduen psikoterapian lan esperientzia baita talde mugimenduen gidaritzan. Ama eta dantza zale.

Tailerren ardatza izango da: haurtxoarekiko interakzioa, esplorazio sentzoriala eta motorra eta partekatzea. Geure buruarekin konektatzeko ariketak erabiliko ditugu: erlaxazioa, gorputz-kontzientzia, masajeak, musika... Interakzioaren bidez, haurtxoaren lagun izango gara, bere ikuspegira ahalik eta gehien hurbilduz, esplorazio sentzorial eta motorrari eta mundua ezagutzeko duten kuriositateari jarraituz.

📅 Hilabete bi astelehenetan 10:30etik 12:00ak arte **Oinez hasi aurreko haurtxoentzako** familia-gunea

HAUR MASAIA IKASTAROAK (gaztelaniaz)

Estefanía Tejero Barredo, haurrentzako masaje eta jolasa hezitzailea eta haurren garapen emozionaleko terapeuta

📅 **Haur masaia ikastaroa:** 5 saioko ikastaroa gure haurra entzuteko eta ulertzeko maitasun lotura sortuz baita bere garapenean lagunduz ere. Ostiraletan 10:30etik 12:30ak arte


📅 **Birpasatzeko taldea:** Haur masaia ikastaroa egin duten familientzako tailerra. Berrikuspen teknikak, masaje berriak ezagutu, esperientziak partekatu... Erosotasuna eta laguntza sentitzeko taldea. Hilabete ostegun batean 10:30etik 12:30ak arte

HELDUENTZAKO PROPOSAMENAK

SORMEN DANTZA. GORPUTZA-KONTZIENTZIA-MUGIMENDUA (gaztelaniaz)

Silvia Vieira, psikologian lizentziatua, biosintesis gorputza psikoterapian formakuntza, dantza mugimendu terapian graduondoa. Amatasun psikologian ikastaroa baita mugimendurako haur somatikaren hezkuntzan. Haur eta helduen psikoterapian lan esperientzia baita talde mugimenduen gidaritzan. Ama eta dantza zale.


Norberak bere buruari entzuteko eta bere buruarekin konektatzeko gunea da, norberaren erritmoei forma eta mugimendua ematea helburu duena. Bizitasuna piztea, orainarekin konektatzea, eguneroko tentsioak askatzea eta gozatzea. Gorputz kontzientziarako ariketak erabiliko ditugu, ukituak, masajeak, mugimendu askea, artea eta talde-partekatzea.

-  Hilabetean bi larunbatetan 10:30etik 12:00ak arte
-  Astelehenero 18:30etik 20:00ak arte

BIOMUSIKA (gaztelaniaz)

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

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

-  Asteartero 11:30etik 12:45etara

PAZIENTZIA LANTZEN (gaztelaniaz)

Marina, nire 4 maisuen ama, psikologa, Meditazio eta Mindfulness masterduna, bizitzaren ikaslea

“Pazientzia prozesu bat den bezala onartzean datza” Kontzientzia hartzea eta bizitzaren erritmo naturalari arreta jartzeko gaitasuna garatzea, prozesuaz gozatzen dugularik. Erantzuten jakitea, automatikoki erreakzionatu gabe.

-  Hilabetean bi ostegunetan 17:00etatik 18:00ak arte

ERRESILIENTZIA TAILERRA (gaztelaniaz)

Marina, nire 4 maisuen ama, psikologa, Meditazio eta Mindfulness masterduna, bizitzaren ikaslea

“Zailtasunaren erdigunean dago aukera” Albert Einstein

Aurkakotasunen aurrean indartsu mantentzeko, horiek gainditzeko eta horietatik abiatuz gure burua sendotzeko dugun ahalmena da erresilientzia. Gainditze-gaitasuna eta auto-konfiantza garatu itzazu. Hazi_aldatu_ikasi

-  Hilabetean bi ostegunetan 17:00etatik 18:00ak arte

AFEKTIBO-SEXUAL OSASUNERAKO HEZKUNTZA FORMAKUNTZA (gaztelaniaz)

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

Gurasoentzako sexualitateari buruzko hitzaldi eta tailerrak eskainiko ditugu, sexu-hezkuntzaren eta sexu-osasuna sustatzearen esparruan. Gizakien sexualitatea, bikote-sexualitatea edota seme-alabekikoa jorratuko dira. “Heziketa sexuala aitortutako ongizatea eta bizi-kalitatea hobetzen dituen giza eskubidea da”

📅 Hilabetean larunbat batean 10:00etatik 12:00ak arte

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

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.

📅 Hilabetan asteazken batean 10:30etik 12:30etara

EMAKUME ZIRKULUA. GURI GEURI ERDITZEA (gaztelaniaz)

Julieta, askatze-tekniketako eta gorputzaren adierazpeneko hezitzailea eta terapeuta, abusu transbelaunaldi memorietan aditua

Emakumeen talde bat da, eta 9 saio presentzialetan banatuta dago. Oso garrantzitsua da sortzea, bizitzari eustea eta guri geuri erditzea.... Gure hiru alor garrantzitsuetan jardungo dugu: sexualitatea (gorputza), bihotza (espiritua) eta kontzientzia (burua). Bederatzigarren saioa asteburuko bakarraldia izango da, eta 5 online saio egingo dira taldean, eta beste bi bakarka.

📅 Datak eta informazioa eskatu

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

Askatasunez adierazteko gunea da, garapen pertsonalerako taldea, non gizoni norbera barru-barrutik ezagutzen laguntzen zaien (gorputza, burua, emozioak eta nortasuna), bizitzako hainbat alor esploratuz (pertsonala, bikotekoa, sexuala, familiarra, soziala, profesionala...), beren iragana, kezka eta zailtasunak onartuz, beren oraingo beharrak eta emozioak bideratuz eta bizitzako misio eta proiektuari aurre eginez. Labur esanda, gizonak 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

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

Erika Gloria: Gestalt terapeuta. Analista Bioenergetikoa. Coach & PNL Trainer, Claudio Naranjo doktoarearekin 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

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

ELIKADURA TAILERRAK ETA HITZALDIAK (elebiduna)

Eider García de Albeniz, ISAK-a | Egiaztapenez 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 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

ETA GAINERA...

- ▣ Liburuak, ipuinak eta artisautzako gauzatxoak 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!