



Espacio familiar
Gutxinaka-gutxinaka
2018-2019

Avenida Praga 8, bajo Salburua
(entrada por el parque del Este)



El espacio familiar Gutxinaka-gutxinaka es un espacio de confianza y seguridad para familias, en el que poder experimentar, disfrutar y aprender juntxs a través de la libertad de expresión, movimiento y del respeto de los ritmos y deseos de lxs niñxs y de nosotrxs mismxs.

Un espacio de encuentro y colaboración entre diferentes proyectos y profesionales de Vitoria y alrededores, que seguimos la misma filosofía de vida.

Un espacio de consciencia y búsqueda de cambio en la educación y crianza desde el respeto y el vínculo afectivo sano y seguro.



LAURA

Creadora del proyecto Gutxinaka-gutxinaka; Maestra de Infantil; Master en psicomotricidad con especialidad en Prevención, Educación y Reeduación; Master en Prevención Psicomotriz, Prenatal y Primera Infancia; actualmente cursando Master en Pedagogía Sistémica con Constelaciones Familiares con especialidad en Pareja y Sexualidad; y siempre en formación continua desde el crecimiento personal

PREVENCIÓN PSICOMOTRIZ (eusk/cast)

Partiendo de la psicomotricidad vivenciada, tendremos ratitos de conexión con el bebé, con nosotrxs mismxs y, sobre todo, mucho espacio para reflexionar sobre el desarrollo postural y motor de lxs pekes y sobre temas relacionados con la crianza respetuosa, el juego espontáneo y el movimiento libre; favoreciendo así la maternidad y paternidad consciente desde el comienzo.

- 📅 Miércoles 11:00-12:30 Embarazo y familias con bebés hasta bipedestación
- 📅 Dos jueves al mes 16:30-18:00 Embarazo y familias con bebés hasta bipedestación

PSICOMOTRICIDAD EN FAMILIA (eusk/cast)

Se creará un espacio en el que se trata a cada participante como persona, teniendo en cuenta a cada unx, respetando sus ritmos y ofreciendo su espacio a esa expresión libre que hace a cada niñx y adulto diferente y especial, acompañándole, por tanto, en su desarrollo global desde el juego libre y espontáneo y desde el afecto y la comprensión. Favoreciendo, así, un fortalecimiento de los vínculos afectivos familiares.

- 📅 Martes 10:30-12:00 Abierto a familias con **bebés y pekes de todas las edades**
- 📅 Viernes 11:00-12:30 Abierto a familias con **bebés y pekes de todas las edades**
- 📅 Lunes 18:30-20:00 Familias con **pekes desde 5 años**
- 📅 Martes 16:30-18:00 Familias con **bebés y pekes hasta 5 años**
- 📅 Martes 18:30-20:00 Familias con **bebés y pekes hasta 5 años**
- 📅 Miércoles 16:30-18:00 Familias con **bebés y pekes hasta 5 años**
- 📅 Miércoles 18:30-20:00 Familias con **bebés y pekes hasta 5 años**
- 📅 Jueves 18:30-20:00 Familias con **bebés y pekes de 2 a 5 años**
- 📅 Un viernes al mes 18:00-19:30 Familias con **pekes desde 5 años**
- 📅 Un sábado al mes 11:00-12:30 Familias con **bebés y pekes de todas las edades**

ESPACIO DE EXPERIMENTACIÓN (eusk/cast)

Vuelvo a recuperar esos espacios que creaba en los comienzos de Gutxinaka-gutxinaka, cuando el hecho de no disponer un espacio propio, ni una sala de psicomotricidad favorecía que pudiese crear espacios de experimentación desde la libertad 😊

Se facilitará un espacio de descubrimiento y exploración a través de material no estructurado. Movimiento, arte, imaginación y creatividad se unirán para ofrecer un lugar de disfrute de juego espontáneo desde la mirada sistémica y la psicomotricidad vivenciada.

- 📅 Dos lunes al mes 17,00-18,00 Familias con **bebés y pekes de todas las edades, desde gateo**

PSICOMOTRICIDAD PARA ADULTOS (eusk/cast)

Al igual que en los grupos familiares, se creará un espacio específico para **adultxs**, en el que se trata a cada participante como persona, teniendo en cuenta a cada unx, respetando sus ritmos y ofreciendo su espacio a esa expresión libre que hace a cada persona diferente y especial, acompañándole, por tanto, en su desarrollo global desde el juego libre y espontáneo y desde el afecto y la comprensión.

📅 Un viernes al mes 18,00-19,30

ACOMPañÁNDO...TÉ (eusk/cast)

Un espacio creado para que **personas adultas** puedan compartir sentimientos, emociones, experiencias, almuerzos y meriendas 😊

En cada sesión abarcaremos un tema diferente sobre la crianza y educación conscientes y respetuosas desde una exposición introductoria, en ocasiones acompañada de dinámicas de movimiento, que darán lugar a reflexiones y debate, para acabar con una relajación de integración de lo vivido y sentido.

📅 Un jueves al mes de 10:00-12:00

📅 Un viernes al mes de 18:00-20:00

FORMACIÓN GUTXINAKA-GUTXINAKA (eusk/cast)

Formación teórica vivencial dirigida a **personas adultas** interesadas en una crianza y educación respetuosa en la que lxs participantes disfrutarán del juego libre en su propia piel, desde la exploración de diferentes materiales y distintas propuestas de movimiento, expresión plástica y relajación que ayudarán a que el juego sea verdaderamente disfrutado por ellxs.

Desde toda esta exploración surgirán dudas y conclusiones que darán lugar al desarrollo de la teoría y a la integración de ésta al ser un aprendizaje vivenciado y constructivo. Todo ello ayudará a poder ponerse en la piel de los niñxs y entender lo que viven y sienten cuando estamos con ellxs, convirtiéndonos así en acompañantes en su crecimiento, respetando sus ritmos, sus deseos y necesidades...

Se ofrecerá la posibilidad de realizar prácticas de observación con Laura, prácticas activas en proyectos y, de cara al segundo curso, realizar un proyecto propio que poner en marcha en Gutxinaka-gutxinaka.

📅 Grupo de primero: Un sábado al mes 09:30-13:30

📅 Grupo de segundo: Un sábado al mes 15:30-19:30

* Posibilidad de realizar tan solo el primer curso



ACOMPañAMIENTO FAMILIAR INDIVIDUALIZADO (eusk/cast)

Se ofrecerá una primera sesión gratuita, en la que conocernos y proponeros un programa de cinco sesiones. Las sesiones serán repartidas en el tiempo que sea necesario para el acompañamiento de la familia. En las sesiones se facilitarán propuestas de movimiento y dinámicas de reflexión, en familia, y con cada adulto en particular.

Está dirigido a personas y/o parejas que...

- ... están planteándose ser madres y padres
- ... están embarazadas
- ... están en proceso de adopción y/o acogida
- ... tienen unx o varixs hijxs
- ... son tutorxs legales
- ... busquen reflexionar sobre crianza y educación

Ofreciendo un espacio en el que...

- ... favorecer un equilibrio armonioso en la familia
- ... facilitar vínculos sanos
- ... acompañar procesos emocionales de cada miembro de la familia
- ... reflexionar sobre nuestra manera de estar con lxs niñxs
- ... conectar con unx mismx, con sus patrones
- ... conectar con lxs niñxs desde el respeto y el acompañamiento

Acompañando a cada miembro de la familia desde...

- ... la educación prenatal natural
- ... la prevención psicomotriz
- ... la reeducación y educación psicomotriz
- ... la pedagogía sistémica
- ... pedagogías activas y filosofías respetuosas con los procesos vitales, las necesidades, deseos y el acompañamiento




TALLERES FAMILIARES

HIPOPRESIVOS, SUELO PÉLVICO Y YOGA MAMÁS Y BEBÉS (castellano)

Alicia Guil, titulada en Educación física y formada en varias disciplinas. Trabaja tanto en el campo educativo como en el de la salud. Experta en Psicomotricidad educativa y preventiva, y miembro de la FAPee. Formándose actualmente en alimentación saludable y nutrición

Espacio en el cual fusionamos el trabajo madre y bebé. Trabajaremos todos los ejercicios que beneficien el fortalecimiento del suelo pélvico y su misma recuperación. Y terminamos practicando yoga para bebés.

Un espacio para recuperar, fortalecer, sentir, divertirse y relajarte.

 Lunes 17:30-19:00


PSICOMOTRICIDAD VIVENCIADA EN FAMILIA (castellano)

Cristina Ibisate. Master en Psicomotricidad educativa y reeducativa. Actualmente cursando Master en Terapia psicomotriz.

La psicomotricidad llegó a mi vida con la maternidad. La búsqueda de respuestas y de una crianza a mis hijos con una mirada respetuosa me llevó a esta profesión maravillosa.

Para mí la psicomotricidad es acompañamiento y escucha de los ritmos y necesidades de lxs niñxs y sus familias.

Procuro crear un espacio de confianza donde favorecer la expresión y vivencia de las emociones desde el movimiento libre y el juego espontáneo.

 Lunes 16:30-18:00 Familias con **bebés y pekes hasta 5 años**

KIDZTEAPLER

Jorge, Creador del KidzTeapler (acercar la Lengua y Cultura Inglesa a niñxs desde el nacimiento, desde el respeto a su ritmo y momento de desarrollo acompañándoles en el proceso), Licenciado en Filología Inglesa y Máster en Traducción Inglés-español

Viviremos un ratito en inglés, expresándonos en el idioma, conociendo la cultura y las costumbres de los países en los que se habla. Disfrutaremos a través de propuestas de cuentos y manualidades dentro de un ambiente de expresión libre en el que niñxs y adultxs nos familiarizaremos con el idioma, aprovechando así esa capacidad innata de lxs pekes para llegar a integrarlo entre sus habilidades lingüísticas.

 Miércoles 17:00-18:15 Familias **bebés hasta 2 años**

 Miércoles 18:30-19:45 Familias con **pekes de 2 a 5 años**

INICIACIÓN AL TEATRO CON OBJETOS Y DRAMATIZACIÓN EN FAMILIA (castellano)

Felipe, músico, pintor, actor, escritor, fotógrafo, dibujante, titiritero... Trabajó como actor-manipulador en "Los Lunnis" de T.U.E. durante cinco años y desde entonces se dedica a impartir talleres de artes escénicas. En esta faceta ha trabajado para el "Taller de Artes Escénicas" de Vitoria y para la "Escuela de Teatro de Navarra" entre otras instituciones.

¿Te gusta el teatro? ¿Tienes historias que contar? En este taller te damos las herramientas para poder hacerlo de un modo divertido: Escritura creativa, juegos dramáticos, construcción y manipulación de títeres, diseño de escenografías... Todo lo que necesitas para poder crear tus propias funciones teatrales. ¡Disfruta expresando todas las aventuras que llevas dentro!

- 📅 Martes 17:15-18:15 o miércoles 11:00-12:00 Talleres puntuales de iniciación para familias con **pekes desde año y medio**, con posibilidad de crear grupos con continuidad
- 📅 Martes 18:30-19:30 Familias con **pekes desde 6 años hasta todas las edades**

TALLER DE PINTURA CREATIVA ACOMPAÑADA (castellano / Inglés / Alemán)

Astrid, creadora del centro 21 kolore

El fundamento de los talleres de "Pintura Creativa Acompañada, Arcilla y Collage" es la "Educación Creadora" de Arno Stern. Las personas se expresen libremente, sin intención de crear una obra de arte o competir entre ellxs. En el taller cada unx realiza un dibujo autónomo, sin otro receptor, sin juicios, ni interpretaciones. Ello permite a cada ser afirmarse. Se aprende la estabilidad, la creatividad y la capacidad de iniciativa.

Programas de 5 sesiones que se irán ofreciendo a lo largo del curso.

- 📅 Martes 10:30-12:00 Abierto a familias con **bebés y pekes de todas las edades**
- 📅 Jueves 18:00-19:30 Abierto a familias con **bebés y pekes de todas las edades**

YOGA EN FAMILIA (castellano)

Mariana Pérez Escobar. Profesora titulada de Expresión corporal, Teatro, Danza-teatro, Yoga y Yoga para niñxs

El objetivo del taller es acercar a los niñxs a la experiencia del yoga de forma totalmente lúdica, a través del movimiento, las canciones, los cuentos, los juegos de rítmica, dinámicas en pareja con los padres y madres, posturas en grupos, relajación en pareja, visualizaciones creativas...

Las clases de yoga en familia son un espacio idóneo para fortalecer el vínculo con los hijxs, para divertirse en familia y para introducirnos jugando en el maravilloso mundo del yoga, para disfrutar y relajarse.

- 📅 Un sábado al mes 11:00-12:30 Abierto a familias con **pekes desde 3 años hasta todas las edades**

CREA TUS MINIMUNDOS (eusk/cast)

Iara Garaigordobil y Leire Pérez, dos amaxos apasionadas del juego libre y maestras en nuestro tiempo libre

En nuestro taller, las familias, podréis explorar el juego con partes sueltas y Mini Mundos mediante diferentes propuestas basadas en una amplia gama de materiales.

Las piezas sueltas o *Loose parts* son los elementos y materiales que lxs niñxs encuentran en la calle, el parque... o en cualquier lugar y que acumulan y guardan como tesoros para luego incorporarlos a sus juegos. Estos materiales son tan interesantes para ellos porque los pueden mover, adaptar, controlarlas, cambiar y manipular fácilmente. Al no tener un propósito concreto, les ofrecen una amplia gama de posibilidades de juego, potenciando su inventiva e imaginación. El término “*Loose Parts*” fue acuñado por Simon Nicholson en los años 70.

La composición con piezas sueltas, combinadas con personajes provocan la creación de Mini Mundos; un tipo de juego creativo y de roles; que está relacionado con el juego de títeres y la narración de cuento, la diferencia radica en la inclusión de otros juegos como las construcciones o los juegos manipulativos.

📅 Un viernes al mes 18:00-19:00 Familias con **pekes desde 2 años hasta todas las edades**

CONTAKIDS: JUEGO Y DANZA EN FAMILIA (eusk / cast)

Maite Vega Rivas, bailarina, terapeuta y madre; y posibles colaboradorxs

ContaKids, tiene como objetivo principal, ofrecer un espacio de escucha y diversión a las familias, donde poder expresarse y comunicarse libre y relajadamente a través del movimiento, la música, el juego y el contacto.

Consta de ejercicios a realizar entre lxs miembrxs de la misma familia y entre diferentes familias. Profundizamos en la relación familiar, estableciendo nuevas formas sanas de comunicación, empatizando con los distintos roles que corresponden a cada miembro.

Además, ponemos especial atención al cuidado del cuerpo, a conocer nuestros límites y respetarlos.

📅 Los primeros sábados del mes 11:00-12:00 Familias con **pekes de 2 a 6 años**

CERÁMICA EN FAMILIA (eusk / cast)

Eba Barrio, ceramista creadora de Goikala

La propuesta es hacer un taller de creación libre todos los primeros sábados del mes de forma rotativa, un mes en Gutxinaka y al mes siguiente en el espacio Goikala, en Lagran, pudiendo así combinar la experiencia de trabajar con la cercanía que ofrece el entorno urbano y la calidad del entorno rural.

Durante los talleres se ofrecerán propuestas y también se animará a que sean lxs propixs participantes lxs que propongan la ejecución de piezas, fomentando la creatividad y respetando el ritmo de cada persona. No se necesita experiencia previa, solo ganas de experimentar y de pasar un buen rato en familia.

📅 Primer sábado de cada mes de 11:00 a 12:00 Familias con **pekes desde 4 años**

TXALAPARTA EN FAMILIA (eusk/cast)

Txalamako taldea

Descubriremos juntxs los diferentes sonidos de la madera, los Djmbes y cuernos tradicionales vascos desde el juego y la experimentación.

- 📅 Sábados puntuales 10:30-11:30 Familias con **pekes de 18 meses a 3 años**
- 📅 Sábados puntuales 12:00-13:00 Familias con **pekes desde 4 años**

CREANDO TEJIDOS Y SIMBOLOS ANCESTRALES EN FAMILIA (castellano)

Rakel y David

Hilanderos Ruecamundos nació de la necesidad de permanencia de saberes antiguos que hoy día se están evaporando.

Somos especialistas en el hilado de diferentes fibras, diversas variedades de tejidos y curtido de pieles, nos dedicamos a la formación experimental y teórica en el mundo de la artesanía y lo natural de una forma autodidacta. Llevamos nuestros saberes a multitud de centros educativos, colectivos e instituciones por todo el País Vasco. Fundadores de la asociación Lur Biziduna y trabajando en un proyecto de unión de la música con la artesanía.

Propondremos talleres familiares y para adultos de macramé, telar, mandalas, hilado, palos de lluvia, atrapasueños y plantas medicinales.

- 📅 Diferentes fechas a lo largo del curso en viernes tarde para **adultxs** y familias con **pekes de todas las edades**

BIOMÚSICA

María Jesús Jiménez. Psicóloga perinatal. Psicoterapeuta individual y grupal

Juegos cooperativos, ejercicios con música, relajación. Sesiones semanales de una hora de duración donde nos divertiremos, disfrutaremos volviendo a ser niñxs, nos relajaremos y moveremos nuestro cuerpo y nuestras emociones con música.

- 📅 Diferentes fechas a lo largo del curso, abierto a familias con **bebés y pekes de todas las edades**

PROPUESTAS PARA ADULTXS

CHARLAS Y TALLERES SOBRE SEXUALIDAD (castellano)

Mabi, trabajadora social y sexóloga (educación sexual, promoción de la salud sexual, asesoramiento y sex coaching)

Se ofrecerán charlas y talleres sobre sexualidad en el ámbito de la educación sexual y la promoción de la salud sexual, como mínimo una por trimestre. Las temáticas serán tanto de interés general (desde el punto de vista de la sexología) como aquéllas que lleguen a través de propuestas particulares. Se tratarán tanto cuestiones relativas al ámbito de la sexualidad del ser humano, como al de pareja o respecto a hijos e hijas.

Los talleres se irán ofreciendo de manera continuada a lo largo del curso

CHARLAS Y TALLERES SOBRE PORTEO ERGONÓMICO (castellano)

Marta Gómez de Arteche

Soy Marta, asesora de porteo y licenciada en psicología. Creo, y he experimentado, que el porteo es una herramienta muy interesante para la crianza de nuestrxs hijxs, ayudándonos a cubrir sus necesidades de un modo sencillo y generándonos bienestar tanto a lxs peques como a lxs cuidadores. Durante este curso, organizaremos charlas y talleres sobre distintos temas para explicar cómo el porteo puede ayudarnos: introducción al porteo (contacto, posición ergonómica y porteo seguro), anudados para fulares, mochilas ergonómicas, porteo de gemelos, etc... ¡Esperamos que sean de vuestro interés!

Los talleres se irán ofreciendo una vez al mes en martes a la mañana y viernes a la tarde

TALLERES Y CHARLAS SOBRE ALIMENTACIÓN (eusk/cast)

Eider García de Albeniz, Dietista-Nutricionista especializada en nutrición clínica y en trastornos de la Conducta Alimentaria y Nutrición Infantil, además de la Acreditación ISAK I

Este curso retomaremos estas sesiones donde mezclaremos teoría y práctica, aprendiendo y explorando el comportamiento de lxs niñxs e interiorizando una mejora de los hábitos alimentarios de la familia.

Haremos una serie de charlas y talleres familiares mensuales sobre la alimentación en las diferentes etapas de la vida para formar a todas aquellas personas que se encuentren en alguno de esos momentos, o que simplemente, quieran aumentar sus conocimientos en el tema, desde la evidencia científica y con sentido crítico, alejándonos de la influencia que pueda tener la industria alimentaria para una alimentación saludable.

Diferentes temáticas y públicos, un viernes al mes en horario de tarde

SERGIO Y MIREN

Sergio Paniagua y Miren Camisón creadores de la Asociación IZAN, proponen desde su experiencia laboral y vital, apoyar a las familias en su camino de crianza respetuosa y autogestión de la salud y la educación.

Actualmente colaboran con Gutxinaka y otros espacios donde se cuida el desarrollo madurativo humano, ofreciendo distintos talleres, charlas y cursos relativos a los procesos saludables de maduración humana como: crianza respetuosa y autorregulada, la prevención infantil, los distintos enfoques y alternativas para una educación democrática y el respeto por los criterios de salud del organismo en crecimiento desde el enfoque de la medicina biológica psicosomática.

Propondrán talleres y charlas sobre: La autogestión de la Salud y la Educación; Información y reflexión sobre el proceso de salud en la Vacunación; Investigación en grupo, reflexión e información sobre las múltiples pantallas que rodean la vida de adultxs y niñxs; así como otros temas que Gutxinaka considere de interés tratar y proponer en su espacio para continuar generando entre todxs un lugar de encuentro, reflexión, formación, información y apoyo a las familias que se reúnen en torno a distintas actividades y necesidades que se van generando.

- ▣ Diferentes fechas y horarios a lo largo del curso

GRUPO DE ACOMPAÑAMIENTO Y APOYO AL DUELO POR LA PÉRDIDA GESTACIONAL Y PERINATAL (castellano)

María Jesús Jiménez. Psicóloga perinatal, psicoterapeuta individual y grupal, operadora en Biomúsica y madre

En este grupo queremos proporcionar un espacio para sanar, crecer y aprender. Cada persona tiene su tiempo, su manera de resolver su duelo. Compartimos nuestras experiencias de pérdidas, ayudamos a expresar sin miedo nuestras emociones. Ofrecemos el espacio que una persona puede necesitar para callar, respirar, llorar... así es como aprenderá a vivir con la pérdida de su hijx.

- ▣ Fechas y horarios a determinar

GRUPO DE HOMBRES “SER HUMANO HOMBRE” (castellano)

Fontxo Labeaga y otros colaboradores puntuales: Facilitador, Coach y Orientador en crecimiento personal desde la terapia Gestalt, autoconocimiento de la personalidad con Eneagrama, Bioenergética y Análisis Transaccional. Profesor de Yoga y meditación (Raya Yoga y Mindfulness). www.inncreciendo.com

Es un espacio terapéutico de libre expresión, un grupo de crecimiento personal y autorrealización donde acompañamos a los hombres hacia un autoconocimiento profundo (cuerpo, mente, emociones y personalidad), facilitando que exploren y acepten su pasado e inquietudes, sus emociones y necesidades del presente, para llegar a una visión y comprensión más profunda de sí mismos. De este modo comienzan a construir su propia paz y serenidad, conectan con sus talentos y virtudes, y definen su proyecto y propósito de vida. En definitiva, este grupo de hombres es un espacio donde los hombres crean el tipo de hombre que quieren ser y re-significan lo que es ser un “ser humano hombre” en su propia vida

- ▣ 10 módulos un domingo al mes de 9:30 a 14:30 + una sesión individual mensual


GRUPO DE MUJERES “MUJER COMPLETA Y CONSCIENTE” (castellano)

Erika Gloria: Terapeuta Gestalt. Analista Bioenergético. Coach & PNL Trainer, Master Formada en el programa SAT con el Dr. Claudio Naranjo. Formada en constelaciones familiares

Grupo de Identidad y empoderamiento femenino. Mujer completa y consciente es un espacio terapéutico dirigido únicamente a mujeres, que nos permite explorar, ampliar la visión de nosotras mismas, sanar la parte herida de nuestra naturaleza femenina, asumir nuestro poder personal integrando la parte masculina y femenina y desde ahí crearnos a nosotras mismas de nuevo.

Las herramientas utilizadas como base es la terapia Gestalt que iremos compaginando con otras como la Danza Movimiento, Artes Expresivas, Trabajo Corporal, Psicodrama y Constelaciones Familiares.

Mas info: <http://erikagloria.es/>

 11 módulos, un sábado al mes, de 16:00 a 20:00 + 1 sesión individual mensual



Y ADEMÁS...

- 📖 En nuestro espacio familiar también podréis tener acceso a algunos libros y cuentos en venta :)
- 📖 Nuevas propuestas y colaboradores a lo largo del curso
- 📖 Talleres puntuales en familia los fines de semana
- 📖 Talleres, charlas, cursos y formaciones
- 📖 Tertulias sobre temas específicos
- 📖 Programas vacacionales en familia
- 📖 Colaboraciones en asociaciones y escuelas
- 📖 Siempre abiertxs a sugerencias y propuestas
- 📖 ¡Y muchas cositas más!



¿Venís a jugar? 😊

Consultas, precios y ofertas de inscripción...

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!