



**Espacio familiar**  
**Gutxinaka-gutxinaka**  
**2019-2020**

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; Máster en psicomotricidad con especialidad en Prevención, Educación y Reeducación; Máster en Prevención Psicomotriz, Prenatal y Primera Infancia; 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 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 18:00-20:00

## 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 y un viernes al mes de 18:00-20:00

## AITAK (eusk/cast)

Espacio de reflexión y tribu específico para figuras de referencia masculinas en el entorno familiar, en el que compartiremos temas y dudas sobre la crianza y la educación y conectaremos con el cuerpo y el movimiento.

📅 Un viernes de 18:00-20:00 (octubre, enero, marzo, junio)

## 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 15:30-19:30

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

\* Posibilidad de realizar tan solo el primer curso

## **ACOMPANAMIENTO FAMILIAR INDIVIDUALIZADO (eusk/cast)**

Se ofrecerá una primera sesión gratuita, en la que conoceremos y propondremos un programa de mínimo 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

### **Opciones de acompañamiento:**

- Presencial vivencial
- Resolución de dudas y reflexión sobre los hábitos familiares (presencial o vía Whatsapp-teléfono)



# TALLERES FAMILIARES

## PSICOMOTRICIDAD VIVENCIADA EN FAMILIA (castellano)

*Cristina Ibisate. Máster en Psicomotricidad educativa y reeducativa. Máster 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**

📅 Jueves 10:30-12:00 Familias con **bebés y pekes hasta 5 años**

## AIKIDO EN FAMILIA (castellano)

*Guillermo Rabuñal, maestro de Aikido (6º dan ACAE) y licenciado en psicología (Deusto 1983)*

Es un arte marcial japonés que favorece: el desarrollo físico y global, la no violencia, la tolerancia, la asertividad, el respeto y la autoconfianza.

📅 Jueves 18:30-19:30 Familias con **bebés y pekes de todas las edades**

## DANZA CONTACTO CREATIVA EN FAMILIA (eusk / cast )

*Anais, Formada en Yoga y Danza desde la infancia y licenciada en Pedagogía*

Es un estilo de danza que no entiende de barreras ni diferencias, una danza en la que todo el mundo es igual y mantiene su esencia basada en el contacto y la improvisación.

Fomenta el encuentro familiar dentro de un ambiente relajado, ayuda a fortalecer el vínculo afectivo y la comunicación, además de producirse una interrelación y socialización con el resto de las familias.

📅 Martes 18:30-19:30 Familias con **pekes desde 4 años**

## MINDFULNESS EN FAMILIA (castellano)

*Marina, madre de mis 4 maestrxs, mis hijxs; psicóloga, máster en Meditación y Mindfulness, aprendiz de la vida*

Conecta con lxs demás desde el corazón, sin juzgar, creando lazos y vínculos de confianza, aprende a manejar emociones, vive atentx al momento presente.

📅 Dos miércoles al mes 16:30-17:30 Familias con **pekes de 3 a 6 años**

📅 Dos miércoles al mes 17:45-18:45 Familias con **pekes de 6 a 11 años**

## MASAJE Y JUEGO (castellano)

Estefanía Tejero Barredo, educadora de masaje infantil y Terapeuta de masaje y juego, desarrollo emocional en niños y adolescentes

Sesiones llenas de juego y descubrimiento a través de los sentidos. ¡¡Experimenta lo divertido que es cocinar en la barriga o conducir entre las montañas de los dedos de los pies!!

📅 Un miércoles al mes 17:00-18:00 Familias con **pekes de 2 a 6 años**

## MANIPULANDO LAS MATEAS (eusk / cast )

Elena, optometrista especializada en lateralidad infantil y mamá de dos pequeñas. Aprendiendo a mejorar la percepción visual y el aprendizaje en los peques, me adentré en las mates manipulativas y la filosofía Montessori. En constante búsqueda de nuevos aprendizajes para potenciar un respeto al mundo infantil

Cada sesión comenzaremos y terminaremos con una actividad de **movimiento matemático y estimulación cognitiva**, para dar paso a distintas propuestas de diferentes niveles sobre una temática. Esto es...tengo pensado centrarme en la **lógica y la percepción visual, la descomposición numérica, la geometría, el cálculo mental, la resolución de problemas desde pequeños, la automatización de series y patrones numéricos...y muchas sorpresas más que iremos diseñando según empiece a rodar el grupo**. Las sesiones se plantean desde un enfoque Montessori, en el suelo y con material manipulativo y juegos individuales o de grupo. Y por supuesto que los acompañantes de los peques también podrán jugar y jugar.

📅 Un miércoles al mes 17:00-18:00 Familias con **pekes de “etapa educativa Infantil”**

📅 Un miércoles al mes 18:15-19:15 Familias con **pekes de “etapa educativa Primaria”**

## MOVIMIENTO EN FAMILIA (castellano)

Silvia Vieira, licenciada en psicología, formación en psicoterapia corporal biosíntesis. Extensión universitaria en psicología de maternidad y post grado en danza movimiento terapia. Módulos de educación somática infantil para el movimiento. Experiencia en psicoterapia infantil y adultos, grupos de movimiento. Mamá y amante del baile

Un espacio dedicado a las personas pequeñas o grandes que les guste el movimiento, la música, el arte, como forma de expresión y disfrute. En las sesiones haremos dinámicas lúdicas para conectar con nuestro cuerpo, nuestro ritmo y experimentar diferentes formas, ritmos y maneras de movernos.

📅 Un sábado al mes 11:15-12:30 Familias con **pekes desde 3 años**

## YOGA EN FAMILIA (castellano)

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

El objetivo del taller es acercar a los niños 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 hijos, 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**

## **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.

📅 Un sábado al mes 17:30-18:30 hasta marzo Familias con **pekes de 2 a 6 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**





# TALLERES EMBARAZO Y BEBÉS

## **DANZA DEL VIENTRE, MINDFULNESS Y CUENCOS TIBETANOS (eusk / cast )**

Anais, formada en Yoga y Danza desde la infancia y licenciada en Pedagogía

La danza del vientre era considerada sagrada y se realizaba en las ceremonias religiosas. La danza oriental es suave y de bajo impacto, por lo que es un ejercicio seguro durante el embarazo y el posparto. Todos los movimientos se pueden hacer con extrema suavidad.

Mindfulness es una forma de meditar muy sencilla. Consiste en prestar atención consciente de una manera determinada, en el momento presente y sin juzgar, para gestionar adecuadamente nuestras emociones y mejorar nuestro bienestar.

📅 Martes 16:30-18:00 Embarazo y familias con **bebés**

## **BIOMÚSICA PARA EMBARAZADAS (castellano)**

María Jesús Jiménez. Psicóloga perinatal. Psicoterapeuta individual y grupal. Operadora en Biomúsica

Crea un vínculo especial con tu bebé y conecta contigo misma a través del juego, la música y la relajación.

📅 Martes 10:00-11:15 Embarazo

## **DESPERTANDO LA CURIOSIDAD (castellano)**

Silvia Vieira, licenciada en psicología, formación en psicoterapia corporal biosíntesis. Extensión universitaria en psicología de maternidad y postgrado en danza movimiento terapia. Módulos de educación somática infantil para el movimiento. Experiencia en psicoterapia infantil y adultos, grupos de movimiento. Mamá y amante del baile

Espacio familiar en el que nos centraremos en la interacción con el bebé, la exploración sensorial y motora y el compartir. Utilizaremos ejercicios de conexión con nosotrxs mismxs, relajación, conciencia corporal, masajes, música... A través de la interacción, la idea es acompañar al bebé de manera más cercana a su perspectiva, desde lo sensorial, motor y su curiosidad para conocer el mundo.

📅 Dos lunes al mes 10:30-12:00 Familias con **bebés desde el nacimiento hasta que empiezan a andar**

## **CURSOS DE MASAJE INFANTIL (castellano)**

Estefanía Tejero Barredo, educadora de masaje infantil y Terapeuta de masaje y juego, desarrollo emocional en niños y adolescentes

📅 **Curso de Masaje Infantil:** Curso de cinco sesiones en las cuales aprenderemos a escuchar y entender a nuestro bebé, dando respuesta a sus necesidades físicas y emocionales, creando un vínculo de amor y respeto que le ayudará en su desarrollo. Viernes 10:30-12:30 Familias con **bebés**

📅 **Grupo de repaso:** Taller en el cual, además de practicar las técnicas ya aprendidas, y compartir las vivencias, trabajaremos temas de interés para las familias. Un espacio y tiempo de comodidad y de acompañamiento. Un jueves al mes 10:30-12:30 Familias con **bebés**

# PROPUESTAS PARA ADULTXS

## **DANZA CREATIVA CUERPO-CONCIENCIA-MOVIMIENTO (castellano)**

*Silvia Vieira, licenciada en psicología, formación en psicoterapia corporal biosíntesis. Extensión universitaria en psicología de maternidad y postgrado en danza movimiento terapia. Módulos de educación somática infantil para el movimiento. Experiencia en psicoterapia infantil y adultos, grupos de movimiento. Mamá y amante del baile*

Un espacio de escucha y conexión con uno mismo, con el objetivo de dar forma y movimiento a los ritmos de cada uno. Despertar la vitalidad, conectarse con el momento presente, liberar tensiones cotidianas y disfrutar. Utilizaremos ejercicios de conciencia corporal, toques, masajes, movimiento libre, el arte y el compartir grupal.

📅 Dos lunes al mes 10:30-12:00

📅 Lunes 18:30-20:00

## **BIOMÚSICA (castellano)**

*María Jesús Jiménez. Psicóloga perinatal. Psicoterapeuta individual y grupal. Operadora en Biomúsica*

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.

📅 Martes 11:30-12:45

## **CULTIVANDO LA PACIENCIA (castellano)**

*Marina, madre de mis 4 maestrxs, mis hijxs; psicóloga, máster en Meditación y Mindfulness, aprendiz de la vida*

“La paciencia es la aceptación del proceso tal y como es” Tomar conciencia y desarrollar la capacidad de atender al ritmo natural de la vida disfrutando del proceso. Responder en lugar de reaccionar en automático.

📅 Dos jueves al mes 17:00-18:00

## **TALLER DE RESILIENCIA (castellano)**

*Marina, madre de mis 4 maestrxs, mis hijxs; psicóloga, máster en Meditación y Mindfulness, aprendiz de la vida*

"En medio de la dificultad reside la oportunidad" Albert Einstein

Resiliencia es la capacidad que te permite mantenerte a flote frente a las adversidades, superarlas y fortalecerte a partir de ellas. Desarrolla la capacidad de superación y la auto confianza.

Crecer\_ transformar\_ aprender.

📅 Dos jueves al mes 17:00-18:00

## **FORMACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD AFECTIVO-SEXUAL (castellano)**

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

Se ofrecerán charlas y talleres dirigidos a padres y madres, sobre sexualidad en el ámbito de la educación sexual y la promoción de la salud sexual. Se tratarán tanto cuestiones relativas al ámbito de la sexualidad del ser humano, como al de pareja o respecto a hijos e hijas. “La educación sexual es un derecho humano reconocido que mejora el bienestar y la calidad de vida”

📅 Un sábado al mes 10:00-12:00

## **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.

📅 Un miércoles al mes 10:30-12:30

## **CÍRCULO DE MUJERES, PARIRNOS A NOSOTRAS MISMAS (castellano)**

*Julieta, Formadora y terapeuta en técnicas de liberación y expresión corporal experta en memorias de abuso transgeneracionales*

Es un grupo de mujeres sentido para hacerlo en 9 sesiones presenciales. Es tan importante concebirnos, sostener la vida y parirnos a nosotras mismas... Trabajaremos en nuestros tres centros más importantes, la sexualidad (cuerpo), el corazón (espíritu) y la conciencia (mente). La novena sesión será un retiro de fin de semana y habrá 5 sesiones online grupales y 2 sesiones online individuales

📅 Consulta fechas e información

## **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](http://www.inncreciendo.com)*

Es un espacio de libre expresión, un grupo de crecimiento personal, donde acompañamos a los hombres en un autoconocimiento profundo (cuerpo, mente, emociones y personalidad), facilitando que exploren su vida en sus diferentes áreas: personal, pareja, sexual, familiar, social, profesional, etc., facilitando que acepten su pasado, sus inquietudes y dificultades, que encaucen sus emociones y necesidades del presente, encarando también su misión y proyecto de vida. En definitiva, éste es el espacio y el proceso donde dejan surgir más el tipo de hombre que natural- y auténticamente necesitan ser, y re-significan y re-construyen lo que es ser un “ser humano hombre” en su propia vida y a su forma.

📅 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, Máster 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.

Más info: <http://erikagloria.es/>

📅 11 módulos, un domingo al mes, de 10:00 a 14:00 + 1 sesión individual mensual

## **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 nuestros hijos, ayudándonos a cubrir sus necesidades de un modo sencillo y generándonos bienestar tanto a los peques como a los 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 a lo largo del curso, de mañana y de 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 los niños 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

# Y ADEMÁS...

- ▣ En nuestro espacio familiar también podréis tener acceso a algunos libros y cuentos y cositas artesanales a la 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](http://www.gutxinaka-gutxinaka.com)

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



Gutxinaka-gutxinaka

616 98 92 39 / 945 03 39 24



## Gutxinaka-gutxinaka

Ez utzi jolasteari! ¡No dejes de jugar!