

Gutxinaka-gutxinaka

Familia gunea

2021-2022

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; Artearen bidezko terapeuta transpertsionala; gaur egun, Biosintesiko Psikoterapia Somatikoko prestakuntzan eta hazkunde pertsonaletiko etengabeko prestakuntzan

PREBENTZIO PSIKOMOTORRA (elebiduna)

Psikomotrizitate bizia abiapuntu harturik, haurrarekin eta geure buruarekin lotura-uneak izango ditugu, eta batez ere, umeen jarrera-garapena eta garapen motorrari buruz, errespetuzko hazkuntza, berezko jolasa eta mugimendu libreari buruz hausnartzeko. Modu honetan, hasieratik aitatasun eta amatasun kontzientean lagunduko dugu.

- ▣ Asteazkenero 11:00-12:30 **Ibili arteko umeak dituzten familiak**
- ▣ Hilean bi ostegunetan 16:30-18:00 **Ibili arteko umeak dituzten familiak**

PSIKOMOTRIZITATE FAMILIARRA (elebiduna)

Gune honetan, partaide bakoitza 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.

- ▣ Astelehenero 18:30-20:00 **5 urtetik aurrerako umeak dituzten familiak**
- ▣ Asteartero 10:30-12:00 **Adin guztietako haurtxoak eta umeak dituzten familiak**
- ▣ Asteartero 16:30-18:00 **5 urtera arteko haurtxoak eta umeak dituzten familiak**
- ▣ Asteartero 18:30-20:00 **5 urtera arteko haurtxoak eta umeak dituzten familiak**
- ▣ Asteazkenero 16:30-18:00 **5 urtera arteko haurtxoak eta umeak dituzten familiak**
- ▣ Asteazkenero 18:30-20:00 **5 urtera arteko haurtxoak eta umeak dituzten familiak**
- ▣ Ostegunero 18:30-20:00 **2 eta 6 urte bitarteko haurrak dituzten familiak**
- ▣ Hilabete ostiral batean 18:00-19:30 **8 urtetik aurrerako umeak dituzten familiak**

HELDUENTZAKO PSIKOMOTRIZITATEA (elebiduna)

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

- ▣ Hilabete ostiral batean 17:30-20:30

ACOMPañANDO...TÉ (elebiduna)

Sentimenduak, emozioak, bizipenak eta hamaiketakoak 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.

📅 Bi hilean larunbat batean 10:00-12:00

AITAK (eusk/cast)

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

📅 Ostiral bat bi hilean behin 18:00-20:00

- Azaroa, urtarrila, martxoa, eta 3 orduko trinkoa larunbat batean ekainean

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 15:00-20:00

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

* Lehenengo maila baino ez egiteko aukera dago

FAMILIENTZAKO AKONPAINAMENDU BERGELZIA (elebiduna)

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

Honako pertsona eta/edo bikote hauei zuzenduta dago:

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

Honako gune hau eskaintzen da:

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

Senitarteko bakoitzari akonpainamendua eginez:

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

Akonpainamenduko aukerak:

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



AKONPAINAMENDU PERTSONALA ZURE BEREZKOTASUNEAN (elebiduna)

Honako helduei zuzenduta dago...

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

Honako guneha eskaintzen da:

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

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

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



FAMILIAR TAILERRAK

PSIKOMOTRIZITATE BIZIA FAMILIAN (gaztelaniaz)

Carol naiz, Psikomotrizista. Hezkuntza aktiboan eta errespetu-hazkuntzan ere ikasketak egindakoa. Honek neure burua hobeto ezagutu eta hazkuntza pertsonalera bidea ireki zidan. Nere bi txikitxoen ama, nere maisu ere badirenak

Familian jolasa psikomotrizidade biziaren bitartez. Espazio bat sortuko dugu zure presentzia eta arreta zure seme-alabei osotasunean eskaintzeko. Jolasaren bitartez haiekin konektatzeko aukera da, haien proposamen eta haien jolas libretik abiatuz.

📅 Astelehenetan, 16:30-18:00, 3 eta 5 urte arteko umeak dituzten familiak

AIKIDO FAMILIAN (gaztelaniaz)

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

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

📅 Astelehenetan, 18:00-19:00, Adin guztietako haurtxoak dituzten familiak

○ Ikasturtean zehar hasi eta sakontzeko ikastaroen proposamenak

TXOTXONGILOAK SORTZEKO ETA MANIPULATZEKO TAILERRA (gazt eta ingelesez)

Felipe Fernández Cózar. Arte Ederrak. Urteak daramatza txotxongiloak, komikiak, marrazkia, pintura eta argazkigintza egiten; diseinatzailea, aktore-manipulatzaila eta titiriteroa; abeslaria; Gasteizen oso ezaguna Rock&Nolo izarrarekin batera

Txotxongilo mundurako hastapen ikastaroa. Ikastaro honetan txotxongilo ikuskizun bat sortzeko oinarrizko tresnak erakutsiko dira, hainbat tekniken bidez (material birziklatuak, hagaxka bertikala, eskularrua, muppetak...) modu errazean fabrikatzen eta erabiltzen diren txotxongiloekin.

Horiek manipulatzeko oinarrizko ezagutzak eta esketx txikiak egiteko tresna sortaileak ikasiko ditugu. Animatuko zarete? :)

📅 Asteartetan, 17:30-18:30, 7 urtetik gorako haurrak dituzten familiak

○ Ikasturtean zehar hasi eta sakontzeko ikastaroen proposamenak



ARGAZKIGINTZARAKO SARRERA (gaztelaniaz eta ingelesez)

Felipe Fernández Cózar. Arte Ederrak. Urteak daramatza txotxongiloak, komikiak, marrazkia, pintura eta argazkigintza egiten; diseinatzailea, aktore-manipulatzaileria eta titiriteroa; abeslaria; Gasteizen oso ezaguna Rock&Nolo izarrarekin batera

Argazki-kameraren funtzionamenduari buruzko oinarrizko nozioekin jolastuko gara, baita argiaren portaera eta ezaugarriekin ere, eta argazkien emaitzak hobeto kontrolatzeko aukera emango digu. Enkoadraketa eta konposizio teknikak ere aztertu eta esperimendatuko dira, nahi den efektua indartzeko. Nozio horiek lagungarri izango dira, erraz ikusteko eta berehala, parte-hartzaileen argazkien kalitatea hobetzeko, talde hobe eskuratu beharrik gabe. Izan ere, tailerraren lehen zentzua denok egunero erabiltzen ditugun gailu mugikorrei probetxurik onena ateratzea da.

- 📅 Asteartetan, 19:00-20:00, **13 urtetik gorako haurrak dituzten familiak, gazteak eta helduak**
 - Monografikoen bidez hainbat proposamen eskainiko dira ikasturtean zehar

TXALAPARJA FAMILIAN (elebiduna)

Txalamako taldea

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

- 📅 Hilean asteazken batean, 17:00-18:00, **18 hilabetetik 3 urte bitarteko umeak** dituzten familiak
- 📅 Hilean asteazken batean, 18:30-19:30, **4 urte baino gehiagoko umeak** dituzten familiak

ZIENTZIA ETA JOLASA FAMILIAN (gaztelaniaz)

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

Kontzeptuen garapen kognitiboa eta integrazioa bultzatuz, eraikuntzak, zenbaketa, mundu txikiak, material manipulatioak edo esperimenduak sortuz, bolumenak, masak, dentsitateak, formak, neurriak esploratzea lortuko dugu, eta kalkulu matematiko eta fisikoak erabiltzea konturatu gabe!

- 📅 Hilean asteazken batean, 17:00-18:00, **3 urte baino gehiagoko umeak** dituzten familiak
 - Adinaren arabera sakontze-taldeak sortzeko aukera

ANTZERKIA FAMILIAN INPROBISATZEKO MATCH-a (gaztelaniaz)

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

Arte eszenikoetarako sarrera eskainiko dizuegu antzerki, ipuin, filmetako eszenak eta jolas dinamiken bidez. Gure irudimenak jolasaren bidez sortu eta eman dezakeen guztia, gure sorkuntza artistikoko laborategian lekua izango du! Antzerki-jokoaren intentsitatea inprobisazioaren bidez biziko dugu. Primeran pasatzeko aukera!

- 📅 Hilean asteazken batean, 18:30-20:00, **5 urte baino gehiagoko umeak** dituzten familiak

SOINUAK ZIRIBORROTUZ (cast)

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

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

- Hilean larunbat batean 11:15etik 12:30ak arte **Adin guztietarako**
 - Urte bat baino gehiagoko umeak dituzten familiak

HAUR-ERAMATE ERGONOMIKOARI BURUZKO HITZALDI ETA TAILERRAK (gaztelaniaz)

Marta Gómez de Arteche

Marta naiz, haur-eramate aholkularia eta psikologian lizentziadura. Nire uste eta esperientziarekin bat, haur-eramatea oso tresna interesgarria da gure seme-alaben hazkuntzan, izan ere, beharrak erraz estaltzen laguntzen du eta haur zein zaintzaileei ongizatea eragiten digu. Ikasturte honetan, hitzaldi eta tailerrak antolatuko ditugu zenbait gairi buruz, haur-eramateak nola lagun gaitzaileen azaltzeko: haur-eramateari buruzko sarrera (kontaktua, posizio ergonomikoa eta haur-eramate segurua), fularreko korapiloak, motxila ergonomikoak, bikiak soinean eramatea eta abar. Espero dugu interesgarria egingo zaizuela!

- Tailerrak eta hitzaldiak jarraitasunarekin eskainiko dira ikasturtean zehar, goizez eta arratsaldean

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 pertsonen edo, besterik gabe, gehiago jakin nahi duten pertsonen prestakuntza eskaintzeko. Ebidentzia zientifikoa oinarrituko gara eta sen kritikoa erabiliko dugu, elikagai-industriak elikadura osasungarrian duen eraginetik urrunduz.

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

Laster Gutxinaka-gutxinakan...

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

Berezko jolasaren akonpainamendu gunea eta unea, **naturarekin bat** egiten duen hazkuntza giron batean. Bizitza filosofia bi uztartzen dira **familiei erabateko akonpainamendu proposamen bat** eskainiz. Familia lotura indartuko duen eta lana-familia kontziliazioan lagunduko duen gune bat sortzea du helburu proiektu honek.

Honek guztiak, elkarbizitzaren onurak, uztarpena eta adierazpena aberastuko ditu. Finean, txikiak eta familiak euste eta tribu gune eta giro berberean.

Kiribilore Permakultura ingurumen-zientzia, ekologia, biologia, zoologia eta abarren esparrutik bat egingo du Gutxinaka-gutxinakarekin arte, esperimentazio gune, psikomotrizitate bizitu, sorkuntza, irudimenaren bitartez. Gozamena, elkarlaguntza, esplorazioa askatasun osoz eta adierazpena bere zentzu zabalenean izango dira sortuko den lotura magiko honen ardatz.

Sorkuntza, emozio, harreman, eboluzio, loturako prozesuen... finean, bizitza prozesuaren akonpainamendu gunea izango da. Beti ere, persona bakoitzaren erritmoak, beharrak eta desioak errespetatuz.

Giro seguru eta goxoa. Euste eta, aldi berean, hedapenerako esparrua.

Abentura eta kuriositate gunea non natura zikloak bizi eta behatzeko aukera dagoen. Zikloekin bat egiteko aukera.

GutxiNatura, jolas eta esperimentazio gunea naturan, **euste esparru, askatasun esparru, tribua.**

Umeentzako jolas, esplorazio eta natura gunea (3-4 urtetik gorako umeentzako):

Hautzaroa zaintzeko gunea, arte, mugimendu eta naturaz sortutako esperimentazio guneak eskainiz berezko jolasa eta esplorazioa bultzatuko dituena.

- Hiru egun astean, 9,00etatik 13,00etara
- Astelehenetik ostiralera, 9,00etatik 13,00etara
- Beharren arabera, ordutegia luzatzea baloratuko da.

Familia gunea:

GutxiNaturan aste osoan gozatzen duten haurren eta familien arteko bizikidetzagiroa. Haiekin batera, espazioa, esperientziak eta bizipenak partekatuko dituzte astean bi egunez.

- Astean bi egun, 10:00etatik 13:00etara

GutxiNatura familian, hilean igande batean, 10:00etatik 13:00ak arte

Informa zaitetz konpromisorik gabe, zatoz gu ezagutzera, GutxiNaturaren giro magikoa sentitzera 😊



HELDUENTZAKO PROPOSAMENAK

DANTZAKONTZIENTZIA (gaztelaniaz)

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

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

- 📅 Hamabost egunean behin, astelehenetan, 10:00-12:00
- 📅 Hilean ostiral batean 18:30-20:30

YOGATERAPIA HORMONALA (gaztelaniaz)

Anke (Parvati) Schulz, terapeuta, artista, DJa naiz. Pertsonengan mugimendua eragiteak, haien gorputzak esnatzeak, haien emozioekin konektatzeak, nor bere buruarekin sintonizatzeak inspiratzen nau.

Yoga, Tantra, dantza libreko eta mugimendu adierazkorreko hainbat gorputz teknikan trebatu naiz, baita Thai/Tantra/Ayurveda masajean eta shock eta trauma lan terapeutikoan ere, Brasilen, Alemanian eta Espainian. Sormenean, musikan eta dantzan sinesten dut eraldaketarako tresna gisa. Bizitza jolasa da!!

Yogaterapia hormonalak tratamendu holistikoa da Yogaren ildoan emakumeen hormonaren ekoizpena suspertzeko, Hatha yoga, yoga energetikoa, Kundalini yoga eta tibetar teknikan oinarritutako ariketa programa baten bidez.

Menopausian dauden edo desoreka hormonalak dituzten emakumeentzat bereziki pentsatua (hilekoaren aurreko sindromea, hipotiroidismoa), sintomen intentsitatea murriztuz, gorputzaren funtzionamendua eta ongizatea oro har eta emozioen oreka harmonizatuz.

- 📅 Ostegunetan, 10:00etatik 12:00etara edo 16:00etatik 18:00etara

SORMENA MUGIMENDUAN (gaztelaniaz)

Anke (Parvati) Schulz, terapeuta, artista, DJa naiz. Pertsonengan mugimendua eragiteak, haien gorputzak esnatzeak, haien emozioekin konektatzeak, nor bere buruarekin sintonizatzeak inspiratzen nau.

Yoga, Tantra, dantza libreko eta mugimendu adierazkorreko hainbat gorputz teknikan trebatu naiz, baita Thai/Tantra/Ayurveda masajean eta shock eta trauma lan terapeutikoan ere, Brasilen, Alemanian eta Espainian. Sormenean, musikan eta dantzan sinesten dut eraldaketarako tresna gisa. Bizitza jolasa da!!

Zure barruko artista esnatuz: adierazpen askeko espazioa, margolaritzaren, mugimenduaren, ahotsaren, poesiaren... eta hutsaren bidez. Konektatu zure sormenarekin, pentsatzeari edo "ondo egin" nahi izateari uzten diozunean ateratzen denarekin. Txakrak irekitzea, mugimendu espontaneoak, pintura, ahotsa, dantza, poesia... landuko ditugu. Gozatu gorputzari eta haren hizkuntzari entzuten diozunean zugarik adierazi nahi den guztiaz.

- 📅 Ostegunetan, 18.30-20.30

IGANDE TANTRIKOAK (gaztelaniaz)

Anke (Parvati) Schulz, terapeuta, artista, DJa naiz. Pertsonengan mugimendua eragiteak, haien gorputzak esnatzeak, haien emozioekin konektatzeak, nor bere buruarekin sintonizatzeak inspiratzen nau.

Yoga, Tantra, dantza libreko eta mugimendu adierazkorreko hainbat gorputz teknikan trebatu naiz, baita Thai/Tantra/Ayurveda masajea eta shock eta trauma lan terapeutikoan ere, Brasilen, Alemanian eta Espainian. Sormenean, musikan eta dantzan sinesten dut eraldaketarako tresna gisa. Bizitza jolasa da!!

Osotasunean bizitzearen plazera: Tantra erabatekoa da eta dena sakratua da. Unibertsoa guztian dago, eta dena da haren parte. Gure benetako izatea aztertzen dugu, geure burua maitatzen ikasten dugu, maitasuna unibertsala dela ulertzen dugu, ezer ez dago baztertuta. Gure buruarekin maitasunean erlazionatzen garenean, besteekiko harremanak benetakoak bihurtzen dira, plazer gehiago ematen digute eta gatazka gutxiago. Gure bizi-energia berreskuratzen dugu, osotasunean bizitzearen gozamen.

📅 Hilean igande bat 10:00etatik 14:00etara eta 15:30etatik 19:30etara

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

Zumaia. Erika Gloria: Gestalt terapeuta. Analista Bioenergetikoa. Coach & PNL Trainer, Claudio Naranjo doktoarekin 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, Adierazpeneko Arteak, Gorputz Lana, Psikodrama eta Familia Konstelazioak.

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

📅 Igande bat hilean, 09:30-13:30

HEROIRAKO BIDAIA (gaztelaniaz)

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

Heroien esperientzia-prozesua. Bidaia honek lotura du kontzientziaren esnatze batekin eta irekitze batekin, bizitzak ekarri eta zuri eskatzen dizuna hartzeko. Eta dei hau ez da erraza. Bestela, ez zenuke heroia izan behar hari erantzuteko.

Prozesua batez ere esperientziazkoa da, esparru teoriko batekin, funtsean bi esku-hartze tresna erabiliz: Coaching & PNL eta Bionergetika, Gestalt terapiaren filosofia eta Eneagramaren teoria oinarritzat hartuta.

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

📅 Igande bat hilean, 09:30-19:30, 2022ko urtarriletik azarora arte

FUNTZEKOA IZATEN. RENACIENDO A TU SER ESENCIAL (gaztelaniaz)

Laura Urrutia, SRT Biodantzako bideratzailea, Psikologiako lizentziaduna (EHU), hazkunde pertsonaleko eta giza garapeneko prozesuen bideratzailea eta laguntzailea. Hezitzaile biozentrikoa. Terapeuta perinatala.

Conbitapena, meditazioaren eta Biodantzaren bidez, gure benetako eta jatorrizko natura modu erraz, fresko, natural, alai, harmoniko eta atseginean esnatzeko.

Zainketa, sostengu, konfiantza eta hazkunderako gune bat, gure Funtsezko Askatasunean ospatzeko eta gogoratzeko aurkitzen ditugun izakien adierazpen egiazkoena, argitsuena, besarkatzean eta hartzean uneko bibrazioa areagotzen duena.

Buru-kargarik gabe ematen eta uzten garenean, orainaldian, konfiantza eta uste osoa dugu une honetan den guztia Perfektua dela, eta ezin dela bestela izan, gozamenaren bizipena eta sentipena barne-esperientzia gisa, zeina ez baitago kanpo-faktoreen mende, eta modu inozoan azaltzen eta adierazten da dantzaren bidez, zentzuzko mugimendu oso gisa eta giro bero eta maitagarrian partekatuta.

📅 Larunbatetan, 10:00-14:00

- Irailak 18, urriak 30, urtarrilak 15, martxoak 5, apirilak 30, maiatzak 14, ekainak 25

DOLUA ENTZUTEKO TALDEA (elebiduna)

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

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

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

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

📅 Hainbat proposamen egingo dira ostiraletan 19:00-20:30 eta larunbatetan 10:00-11:30

- Borondatezko ekarpena

ETA GAINERA...

- ❑ Gutxinaka-gutxinaka, **Gutxidenda** egitamoia abiatu da. Honen abiapuntua dendetan aurkitzea zaila den eta niretzat ikitzea, ukitzea eta sentitzen beharrezkoa diren gauzak zuei hurbiltzeko beharra da. Hori dela eta, espazio baten barneko beste espazio bat dator, non liburuak, ipuinak eta artisauen kontuak aurkitu ahalko dituzuen. Hauek guztiak detaile handiz aukeratuak izan dira; askatasunetik eta laguntzatik errespetuan oinarritutako haziera eta hezkuntza bat sustatzen dutenak. Bazatozte GutxiDenda ezagutzera? 😊
- ❑ **Gutxinaka urtebetetzeak**, bazatoz familian ospatzera?
- ❑ **Gutxinaka asteburu irteerak familian**
- ❑ Tailer familiarrak asteburuetan: **Argi tailerra, Laborategia familia, Dantza...**
- ❑ **Helduentzako** tailerrak, kontzertuak, hitzaldiak, ikastaroak eta formakuntzak
- ❑ **Enprestarako taldeak lotzeko tailerrak, Gutxinaka zure lanean integratzera animatuko zara?**
- ❑ Gai zehatzei buruzko **tertuliak**
- ❑ Lankidetzak **elkarte eta eskoletan**
- ❑ Iradokizunak eta proposamenak jasotzeko **aukera** egongo da beti!
- ❑ Eta askoz ere gauza gehiago!



Bazatozte jolastera? 😊

Kontsultak, prezioak eta izena emateko eskaintzak...

www.gutxinaka-gutxinaka.com

info@gutxinaka-gutxinaka.com



Gutxinaka-gutxinaka

616 98 92 39 / 945 03 39 24



Gutxinaka-gutxinaka

Ez utzi jolasteari! ¡No dejes de jugar!