2022-2023

Gutxinaka-gutxinaka

familia gunea

Praga hiribidea 8, behea, Salburua
(sarrera Ekialdeko parketik)
Gasteiz

Familia-gunea da Gutxinaka-gutxinaka, familiak eroso eta konfiantza osoz sentiarazten dituen tokia, elkarrekin esperimentatzeko, ondo pasatzeko eta ikasteko aukera ematen diguna, adierazpen eta mugimendu librea lagun eta umeen nahiz gure erritmo eta nahiak errespetatuz.

Gasteizko eta inguruetako hainbat profesional eta proiekturen 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.

> Mugimendu askatasuna, adierazpen askatasuna, emozioak entzutea eta haurraren historiako balio sakonak erabat errespetatu behar dira.
>
> BERNARD AUCOUTURIER

LAURA

Guxinaka-gutxinaka proiektuaren sortzailea; Haur Hezkuntzan Diplomatuta; Psikomotrizitateko masterra, Prebentzio, Heziketa eta Berriz hezteko espezialitatearekin; Prebentzio Psikomotorra, jaio aurreko eta lehen hazkuntzako masterra; Familia konstelaziodun Pedagogia sistemikoan eta Bikote eta Sexualitatean espezializioa duen masterra; Artearen bidezko terapeuta transpertsonala; gaur egun, Biosintesiko Psikoterapia Somatikoko prestakuntzan eta hazkunde pertsonaletiko etengabeko prestakuntzan

PREBENTZIO PSIKOMOTORRA (eusk/gast)

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.

- Asteazkena 11:00-12:30 **Ibili arteko umeak dituzten familiak**

PSIKOMOTRIZITATE FAMILIARRA (eusk/gast)

Gune honetan, partaide bakoitza pertsona moduan hartzen da, norbera kontuan hartuz, bere erritmoak errespetatuz eta adierazpen librerako 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.

- Astelehena 18:30-20:00 **7 urtetik aurrerako umeak dituzten familiak**
- Asteartea 10:30-12:00 **Adin guztietako haurtxoak eta umeak dituzten familiak**
- Asteartea 16:30-18:00 **6 urtera arteko haurtxoak eta umeak dituzten familiak**
- Asteartea 18:30-20:00 **6 urtera arteko haurtxoak eta umeak dituzten familiak**
- Asteazkena 16:30-18:00 **6 urtera arteko haurtxoak eta umeak dituzten familiak**
- Asteazkena 18:30-20:00 **6 urtera arteko haurtxoak eta umeak dituzten familiak**
- Hilean bi ostegunetan 18:30-20:00 **9 urtetik aurrerako umeak dituzten familiak**

HELDUENTZAKO PSIKOMOTRIZITATEA (eusk/gast)

Pertsona helduentzako psikomotrizitate talde espezifikoa, barne-azterketa indibiduala eta kolektiboa errazten duena; tentsioak askatzea, blokeoak behatzea, sormena bizitzea, berezkotasuna jolasten uztea eta gure benetako funtsa ezagutzea.

- Hilean bi ostegunetan 18:30-20:30

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.

- Lau saio (urria, urtarrila, martxoa eta ekaina) 17:00-19:00

GUTXINAKA-GUTXINAKA FORMAKUNTZA (eusk/gast)

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 integraziora 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.

- 1. mailako taldea: Hilabetean larunbat batean 09:30-14:30
- 2. mailako taldea: Hilabetean larunbat batean 09:30-14:00 y 15:30-20:00

* Lehenengo maila baino ez egiteko aukera dago.

FAMILIENTZAKO AKONPAINAMENDU BEREIZIA (eusk/gast)

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 moduaz 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 (eusk/gast)

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 gune hau 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)

FAMILIA TAILERRAK

PSIKOMOTRIZITATE BIZIA FAMILIAN

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.

· Carol (gast)

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.

- Astelehena 16:30-18:00 **3 eta 5 urte arteko umeak dituzten familiak**
- Osteguna 10:30-12:00 **Ibiltzen hastetik 3 urte arteko umeak dituzten familiak**

· Malen (eusk/gast)

Malen naiz, psikomotrizista. Emozioz eta mugimenduz betetako lengoaietan murgilduko gara: GORPUTZ-HIZKUNTZA eta JOLAS SINBOLIKOA.

- Osteguna 16:30-18:00 **2 eta 6 urte arteko umeak dituzten familiak**
- Hilean larunbat bat 11:00-12:30 **2 eta 6 urte arteko umeak dituzten familiak**

ZENTZUMEN EZTANDA (gast)

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

Jolas konektiboaren bidez eta zentzumenen eztandaren bidez, jolasera eta esperimentazio espontaneoak nola iristen diren ikusiko dugu, helduaren eta haurtxoaren arteko lotura emozionalak sortuz. Era berean, txikien mugimendu eta adierazpen askatasuna segurtasun eta harmonia espazio batean sartuko da denentzat.

- Kurtsoan zehar egingo dira edizio bereziak. **Ibili arteko umeak dituzten familiak**

ANTZERKIA FAMILIAN INPROBISATZEKO (gast)

Aurora Freire, aktorea, trebatzailea eta arte eszenikoetako zuzendaria. Antzerki kontzientea eta ikus-entzunezko arteak. Tailerista sentsoriala. 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 18:45-20:15 **5 urtetik aurrerako umeak dituzten familiak**

AIKIDO FAMILIAN (gast)

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.
8 sesioko moduloak.

- *1. maila*- Astelehena 18:00-19:00 **Adin guztietako umeak dituzten familiak**

CLOWN TAILERRA (gast)

Alfonso eta Rakel, ospitaleko clownak eta Afroyeye proiektu solidarioko kolaboratzaileak.

Jolas kooperatiboari buruzko saioak; Clown eta Presentziaren oinarrizko teknikak landuko dira, ezagutza pertsonala, emozioekin lan egitea, porrotari balioa emanez (ez gara perfektuak...), hartzen eta laguntzen digun taldean azaltzen ikasiko dugu, erlaxatzeko teknikak, meditazioa eta gehiaaagooooo, jijij.

- Asteartea 18:30-20:00 **7 urtetik aurrerako umeak dituzten familiak**

HAUR MASAI ESENTZIALAK (eusk/cast)

Sonia Pascual, AEMI (Asociación Española de Masaje Infantil) erakundeak ziurtatutako irakaslea, familiekin 15 urte baino gehiagoko esperientzia duena.

Ikastaroak 7 ordu izango ditu, 1,5 ordu inguruko bost saiotan banatuak.

Saioak praktikoak izago dira:

Lehen zatia: masaje-teknikak ikasten diren bitartean, haurtxoari masajea ematen zaio.
Bigarren zatia: praktikari eta hazkuntzari buruzko gogoeta-gunea.

Informazio gehiago: soniapaskual@gmail.com

- 5 sesioko moduloak (1/astero) arratsaldetan **Urte 1 arteko haurtxoak dituzten familiak**

BAITA...

Hiru hilean behin:

- **haurren elikadura**ri buruzko hitzaldiak (Eiderrek eskainiak -Onure zentroa-)
- **txalaparta** lantegia (Txalamako taldearekin)
- **haurrentzako musika-tailerrak** ("Musikeiki" eta Nacho "Garabateando Sonidos"-ekin)

HELDUENTZAKO PROPOSAMENAK

EMAKUME OSO & GIZON LIBRE KONTZIENTEAK (gast)

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

Emakume Osoa & Gizon libre Kontzientea espazio terapeutiko bat da, esploratu nahi duten pertsonentzat, beren buruei buruz duten ikuspegia zabaltzeko, emakumeen eta gizonen izaerari buruz zauritutako zatia sendatzeko eta beren botere pertsonala onartzeko, biak harmonikoki integratuz eta, hortik, berriz sortzeko.

Bidaia honetan gu geu itzuliko gara modu berri batean.

Gestalt terapia da oinarri gisa erabiltzen diren tresnak, eta beste batzuekin bateratuko ditugu: Dantza Mugimendua, Adierazpen Arteak, Gorputz Lana, Psikodrama eta Familia Konstelazioak.

Info gehiago: www.despertadordepersonas.es

- Hilean igande bat 09:30-13:30

VIAJE DEL HÉROE (cast)

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

Info gehiago: www.despertadordepersonas.es

- Hilean igande bat, urtarriletik aurrera 09:30-13:30+15:00-19:00

ETA GAINERA...

- Gutxinaka **asteburu irteerak** familian (2022: irailak 17-18 eta 2023: uztailak 8-9)
- **"Tierra Alhada"** Semilla Salvaje proiektuan lankidetza (ekainaren 29tik uztailaren 2ra)
- **Lantegi puntualak familian** (argi tailerra, dantza, yoga, txalaparta, kontzertuak, musika haurtxoentzako, naturan bertan egindako sesio bereziak...)
- Musika, tailerrak, hitzaldiak, kurtsoak eta **helduentzako formazioak**.
- Gai espezifikoei buruzko **solasaldiak**.
- **Enpresetarako taldeak lotzeko tailerrak,** *Gutxinaka zure lanean integratzen ausartuko zara?*
- **Gutxinaka urtebetetzeak,** *zatoz familian ospatzera eta gozatzera!*
- **Lankidetza** elkarte eta eskoletan.
- Iradokizunak eta proposamenak jasotzeko aukera egongo da beti!

GUTXIDENDA

Gutxinaka-gutxinaka, Gutxidenda proiektua sortu da. Honen abiapuntua dendetan aurkitzen zaila diren gauzak zuei hurbiltzeko beharra daukagu, ikustea, ukitzea eta sentitzen beharrezkoa dena. 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.

Zatoz ezagutzera!

“Bizitzako ikaskuntzarik garrantzitsuenak jolasean egiten dira.

FRANCESCO TONUCCI

BAZATOZTE JOLASTERA?

Kontsultak, prezioak eta izena emateko eskaintzak:

616 98 92 39 / 945 03 39 24

info@gutxinaka-gutxinaka.com

jarraitu gure berri guztiak:

www.gutxinaka-gutxinaka.com

Gutxinaka-gutxinaka

Gutxinaka-gutxinaka

Ez utzi jolasteari! ¡No dejes de jugar!

2022-2023