espacio familiar

Gutxinaka-gutxinaka

2022-2023

Avenida de Praga 8, bajo, Salburua
(entrada por el parque del Este)
Vitoria-Gasteiz

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.

"La libertad de movimiento, la libertad de expresión, la escucha de las emociones y los valores profundos de la historia del niño deben ser plenamente respetados.

BERNARD AUCOUTURIER

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; Terapeuta transpersonal a través del arte; actualmente en formación de Psicoterapia somática en Biosíntesis, 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 **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.

- Lunes 18:30-20:00 **Familias con pekes desde 7 años**
- Martes 10:30-12:00 **Abierto a familias con bebés y pekes de todas las edades**
- Martes 16:30-18:00 **Familias con bebés y pekes hasta 6 años**
- Martes 18:30-20:00 **Familias con bebés y pekes hasta 6 años**
- Miércoles 16:30-18:00 **Familias con bebés y pekes hasta 6 años**
- Miércoles 18:30-20:00 **Familias con bebés y pekes hasta 6 años**
- Un jueves quincenal 18:30-20:00 **Familias con pekes desde 9 años**

PSICOMOTRICIDAD PARA ADULTXS (eusk/cast)

Grupo específico de psicomotricidad para personas adultas que favorece la exploración interior individual y colectiva, liberar tensiones, observar bloqueos, vivenciar la creatividad, permitirnos jugar la espontaneidad y descubrir nuestra verdadera esencia.

- Un jueves quincenal 18:30-20:30

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.

- Cuatro sesiones (octubre, enero, marzo y junio) de 17:00-19:00

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 lxs 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 1º: Un sábado al mes 09:30-14:30
- Grupo de 2º: Un sábado al mes 09:30-14:00 y 15:30-20:00

* 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 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 y la prevención psicomotriz
… la reeducación y educación psicomotriz
… la pedagogía sistémica
… el arte transpersonal
… la psicoterapia somática en Biosíntesis
… 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 Online)

ACOMPAÑAMIENTO PERSONAL EN TU ESPONTANEIDAD (eusk/cast)

Está dirigido a personas adultas…

…de todas las edades, géneros, sentimientos, emociones y de todas las partes del mundo
…buscadoras de una reconexión con su espontaneidad, su creatividad y su libertad interna
…dispuestas a soltar el control
…abiertas a la reflexión profunda
…que quieran adentrarse en un espacio personal e íntimo durante un proceso de 16 semanas

Ofreciendo un espacio en el que…

…favorecer la conexión con el cuerpo y su desbloqueo
…liberar cargas mentales y estrés
…encontrar un equilibrio armonioso de cuerpo y mente
…acompañar procesos emocionales
…reflexionar sobre nuestra manera de Ser, de estar y de relacionarnos
…conectar con unx mismx, con los patrones
…recuperar el juego, el arte, el movimiento, la esencia

Acompañando a cada persona en el movimiento, el arte, la reflexión y la consciencia, desde la mirada de…

…la Psicomotricidad Vivenciada
…la Pedagogía Sistémica
…la Terapia Transpersonal a través del Arte
…la psicoterapia somática en Biosíntesis
…pedagogías activas y filosofías respetuosas con los procesos vitales, las necesidades, deseos y el acompañamiento
…la vivencia y la conexión; **sesiones siempre vivenciales (presencial y/u online)**

TALLERES FAMILIARES

PSICOMOTRICIDAD VIVENCIADA EN FAMILIA

Juego en familia desde la filosofía de la psicomotricidad vivenciada, un espacio para ofrecer tu presencia y compañía a tu hijx, vincularos a través del JUEGO, respetando sus iniciativas, sus propuestas y su juego espontáneo.

· Carol (cast)

Soy **Carol**, *Psicomotricista, me he formado en educación activa, acompañamiento respetuoso a la infancia y en la crianza respetuosa, la que me abrió las puertas a un autodescubrimiento y crecimiento personal. Mamá de mis 2 pequeños grandes maestros.*

- Lunes 16:30-18:00 **Familias con pekes de 3 a 5 años**
- Jueves 10:30-12:00 **Familias con pekes desde bipedestación hasta 3 años**

· Malen (eusk/cast)

Soy **Malen**, *psicomotricista. Juntxs nos sumergiremos en unos lenguajes llenos de emoción y movimiento: LENGUAJE CORPORAL y JUEGO SÍMBOLICO.*

- Jueves 16:30-18:00 **Familias con pekes de 2 a 6 años**
- Un sábado al mes 11:00-12:30 **Familias con pekes de 2 a 6 años**

EXPLOSIÓN SENTIDOS (cast)

Aurora Freire, actriz, formadora y directora de artes escénicas. Teatro consciente, y artes audiovisuales. Tallerista sensorial. Especialista en juego conectivo y acompañamiento consciente y respetuoso. Acompañante de grupos de escucha y expresión emocional. Coach de empresas. Integrante del equipo pedagógico de Teatro Paraíso.

Mediante el juego conectivo y a través de la explosión de los sentidos, vivenciaremos cómo se llega al juego y la experimentación espontáneos, creando vínculos emocionales entre el adulto y el bebé. La libertad de movimiento y expresión de lxs peques tendrán cabida también, en un espacio de seguridad y armonía para todxs.

- Ediciones especiales durante el curso. **Familias con bebés hasta bipedestación**

IMPROVISACIÓN TEATRAL en familia (cast)

Aurora Freire, actriz, formadora y directora de artes escénicas. Teatro consciente, y artes audiovisuales. Tallerista sensorial. Especialista en juego conectivo y acompañamiento consciente y respetuoso. Acompañante de grupos de escucha y expresión emocional. Coach de empresas. Integrante del equipo pedagógico de Teatro Paraíso.

Introducción a las artes escénicas a través del teatro, cuentos, escenas de pelis, dinámicas de juegos y todo aquello que nuestra imaginación pueda crear y aportar desde el juego, tendrá cabida para nuestro laboratorio de creación artística.
Viviremos la intensidad del juego teatral mediante la improvisación.

¡Diversión asegurada!

- Un miércoles al mes 18:45-20:15 **Familias con pekes a partir de 5 años**

AIKIDO EN FAMILIA (cast)

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.
Módulos de 8 sesiones.

- *Nivel 1-* Lunes 18:00-19:00 **Familias con pekes de todas las edades**

TALLER DE CLOWN (cast)

Alfonso y Rakel, clowns de hospital y colaboradores del proyecto solidario Afroyeye.

Sesiones dedicadas al juego cooperativo; se trabajarán técnicas básicas de Clown, Clown y Presencia, conocimiento personal, trabajo con las emociones, dando valor al fracaso (no somos perfectos...), aprenderemos a exponernos en el grupo que nos acoge y acompaña, técnicas de relajación, meditación y maaaaas, jijij

- Martes 18:30-20:00 **Familias con pekes a partir de 7 años**

CURSO DE MASAJES ESENCIALES PARA BEBÉS (eusk/cast)

Sonia Pascual, instructora certificada por AEMI (Asociación Española de Masaje Infantil) con más de 15 años de experiencia con familias.

El curso consta de 7 horas que se reparten en cinco sesiones de 1,5 horas aproximadamente.

La sesiones serán prácticas:

Primera parte: se masajea al bebé mientras se van aprendiendo las técnicas de masaje.
Segunda parte: espacio de reflexión sobre la práctica y la crianza.

Más info: soniapaskual@gmail.com

- Módulos de 5 sesiones (1/semana) por las tardes. **Familias con bebés hasta 1 año**

TAMBIÉN...

Trimestralmente:
- charlas sobre **alimentación infantil** (ofrecidas por Eider -centro Onure-)
- taller de **txalaparta** (con el grupo Txalamako)
- talleres de **música para bebés** (con Musikeiki y Nacho de Garabateando Sonidos)

PROPUESTAS PARA ADULTXS

MUJER COMPLETA & HOMBRE LIBRE CONSCIENTES (cast)

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

Mujer Completa & Hombre libre Conscientes es un espacio terapéutico dirigido a personas que quieran explorar, ampliar la visión que tienen de ellas mismas, sanar la parte herida de su naturaleza tanto femenina como masculina, y asumir su poder personal, integrando ambas armónicamente y desde ahí, crearse de nuevo.

Un viaje donde retornaremos a nosotras mismas de una manera nueva.

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: www.despertadordepersonas.es

- Un domingo al mes 09:30-13:30

VIAJE DEL HÉROE (cast)

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

Proceso experiencial de Héroes y Heroínas.
Este viaje guarda relación con un despertar de la consciencia y una apertura para tomar lo que la vida te aporta y pide de ti en estos momentos. Y esta llamada no es fácil. De otro modo no tendrías que ser un héroe para responder a ella. El proceso es eminentemente experiencial con un marco teórico, utilizando básicamente dos herramientas de intervención: Coaching & PNL y Bionergética, teniendo como base la filosofía de la terapia Gestalt y la teoría del Eneagrama.

Mas info: www.despertadordepersonas.es

- Un domingo al mes a partir de enero 09:30-13:30+15:00-19:00

Y ADEMÁS...

- **Escapadas Gutxinakeras** en familia (2022: 17-18 septiembre y 2023: 8-9 julio)
- Colaboración en el proyecto Semilla Salvaje "**Tierra Alhada**" (29 junio al 2 julio)
- **Talleres puntuales en familia** (taller de luz, danza, yoga, txalaparta, conciertos, música para bebés, sesiones especiales en la naturaleza...)
- Música, talleres, charlas, cursos y **formaciones para adultxs**.
- **Tertulias** sobre temas específicos.
- **Talleres** de vinculación de equipos **para empresas**, *¿te atreves a integrar Gutxinaka en tu trabajo?*
- **Cumpleaños Gutxinakeros**, *¡ven a celebrarlo disfrutando y jugando en familia!*
- **Colaboraciones** en asociaciones y escuelas.
- Siempre abiertxs a sugerencias y propuestas.

GUTXIDENDA

Poco a poco, Gutxinaka-gutxinaka, ha ido surgiendo también el proyecto GutxiDenda, desde la necesidad de ofreceros cositas muy concretas que cuesta encontrar en las tiendas y que son importante poder mirar, tocar y sentir. Por lo que, aquí llega un espacio dentro de otro espacio, en el que encontrar libros, cuentos y cositas artesanales seleccionados con mucho detalle, favorecedores de una crianza y educación respetuosa desde la libertad y el acompañamiento.

¡Vente a conocerla!

"Todos los aprendizajes más importantes de la vida, se hacen jugando.
FRANCESCO TONUCCI

¿VENÍS A JUGAR?

Consultas, precios y ofertas de inscripción:

616 98 92 39 / 945 03 39 24

info@gutxinaka-gutxinaka.com

sigue todas nuestras novedades en:

www.gutxinaka-gutxinaka.com

Gutxinaka-gutxinaka

Gutxinaka-gutxinaka

Ez utzi jolasteari! ¡No dejes de jugar!

2022-2023