

2015

EGITARAUA

Urria - Abendua

PROGRAMA

Octubre -
Diciembre



ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN
Euzkaleko Herria



emakume
txokoa



1 ZIRKOA ETA GORPUTZ ADIERAZPENA

Astelehenetan (8 saio)

Orduetgia: 18:00-20:00

Euskaraz

Dinamizatzailea: Garazi Agirre eta Erika Olaizola

Jolasaren bidez, gure gorputza eta mugimenduak ezagutzeko aukera eskainiko dugu. Zirkotik datozen elementuak lantzeaz gain, koloreetan, naturako elementuetan eta objektuetan inspiratuko gara. Gorputza, bere inguruan dagoen guztia imitatzeko gai delako. Banaka, binaka eta taldeko dinamikak gauzatuko ditugu. Espazioaren kontzientzia, oreka, kontzentrazioa, irudimena, konfidantza... landuko ditugu, beti ere bakoitzaren gaitasunez jabetuz. Norberak bere helburuak markatuko ditu, eta irakasleak prozesu horretan bidelagun izango dira.



1 CIRCO Y EXPRESIÓN CORPORAL

Lunes (8 sesiones)

Horario: 18:00-20:00

En euskera

Formadora: Garazi Agirre y Erika Olaizola

Os proponemos conocer el cuerpo y los movimientos a través del juego. Para ello, trabajaremos con los elementos del circo, pero además, nos inspiraremos con los colores y con los elementos y objetos de la naturaleza, ya que el cuerpo es capaz de imitar todo aquello que lo rodea. Llevaremos a cabo dinámicas de una en una, en parejas y también en grupo.

Trabajaremos aspectos tales como la conciencia del espacio, el equilibrio, la concentración, la confianza... siempre tratando de tomar conciencia de las capacidades de una misma. Cada una marcará sus propios objetivos, y las profesoras tratarán de acompañarnos en la consecución de ese proceso personal que hemos definido.

2 PILATES -YOGA

Astelehenetan (8 saio)

Orduetgia: 20:00-21:30

Gaztelaniaz

Dinamizatzailea:

Antonia Nogueiras Cadavid

3 EMAKUMEOK GEURE BURUAK ZAITZEN:

Masajeak, berreziketa posturala,
luzaketak

Asteazkenetan (8 saio)

Orduetgia: 16:30-18:00

Gaztelaniaz

Dinamizatzailea:

Antonia Nogueiras Cadavid



2 PILATES -YOGA

Lunes (8 sesiones)

Horario: 20:00-21:30

En castellano

Formadora: Antonia Nogueiras Cadavid

3 AUTOCUIDADO Y MUJER:

Masajes, reeducación postural,
estiramientos

Miércoles (8 sesiones)

Horario: 16:30-18:00

En castellano

Formadora: Antonia Nogueiras Cadavid



4 MINDFULNESS

Asteartetan (8 saio)

Orduetgia: 18:00-20:00

Gaztelaniaz

Dinamizatzailea: Pepa Bojó Ballester

Bizitza momentuz osatuta dago, baina momentu horietako asko eta asko dagoeneko pasatuta dauden gertaeretan pentsatzen pasatzen dugu, edo, bestela, aurrean dugun etorkizun ezezagunaren beldur, oso arreta txikia jarritz orainean.

Erlaxazioaren bidez, gorputz ariketak eta meditazioa eginez, oraina erdi-erdian jarriko dugu, gure burua lasaituz, errealitatea

interpretatu beharrean den bezalakoa onartzen, eta errealitatea ez epaitzeko, suposatze edo interpretatzeko abilezia garatuz.

Mindfulnessseko teknikek asko laguntzen dute sufrimendu emozionala gutxitzen, eta oso baliagarriak dira, baita ere, estresa gutxitzeko eta emozio positiboak eta umore ona handitzeko. Gainera, gaixotasuna eta mina hobeto jasaten laguntzen dute.

4 MINDFULNESS

Martes (8 sesiones)

Horario: 18:00-20:00

En castellano

Formadora: Pepa Bojó Ballester

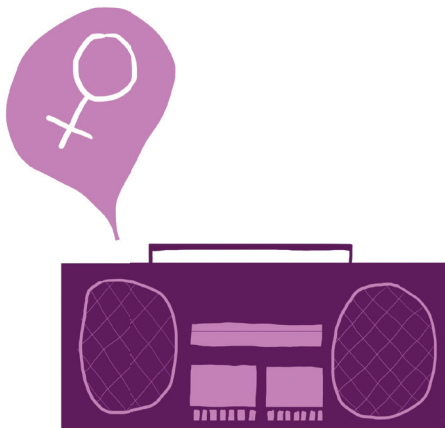
La vida está hecha de momentos pero la mayoría de ellos los pasamos pensando en sucesos ya pasados o angustiadas por un futuro incierto, poniendo mínima atención al momento presente. Por medio de prácticas de relajación, ejercicios corporales y meditativos vamos a centrarnos en la experiencia presente, calmando la mente, no interpretando la realidad sino aceptándola como es y desarrollando la habilidad de no juzgar, suponer e interpretar la realidad.

Las técnicas de mindfulness ayudan a reducir considerablemente el sufrimiento emocional, y también resultan muy útiles para reducir el estrés y aumentar las emociones positivas y el buen humor. Además ayudan a manejar tanto la enfermedad como el dolor.



URRIA

HITZALDIA Lorea Agirre Dorronsoro eta Idurre Eskisabel Larrañaga.
Urriak 28, 19:00etan
Kulturateko Areto Nagusian.

**AZAROA**

“EUSKAL ESTATU FEMINISTA”
hitzaldia Jule Goikoetxea.
Azaroak 18, 19:00etan
Kulturateko Areto Nagusian.

**“GURE GENEALOGIA FEMINISTAK,
EUSKAL HERRIKO MUGIMENDU
FEMINISTAREN KRONIKA”**
liburuaren aurkezpena.
Azaroak 24, 19:00etan
Kulturateko Areto Nagusian.

Adi, azaroak 25eko egitarauari!

OCTUBRE

COLOQUIO con Lorea Agirre Dorronsoro e Idurre Eskisabel Larrañaga.
28 de octubre a las
19:00 en Kulturate (Areto Nagusia).

NOVIEMBRE

“ESTADO VASCO FEMINISTA”
coloquio con Jule Goikoetxea.
18 de noviembre a las 19:00 en Kulturate
(Areto Nagusia).

Presentacion del libro **“GURE GENEALOGIA
FEMINISTAK, EUSKAL HERRIKO
MUGIMENDU FEMINISTAREN KRONIKA”**.
24 de noviembre a las 19:00 en Kulturate
(Areto Nagusia).

Atención a la programación del
25 de noviembre!

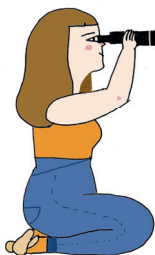
Mintzapraktika euskaraz Zahar-Berrin!

Izena emateko:

943771228 eta 695786852 edo
zaharberri@aedelkartea.com

ZER DA ZAHAR-BERRI?

Euskaraz hitz egiteko ohitura dutenak eta euskara maila hobetu nahi duten pertsonak biltzeko programa da. Astean behin, ordubetez, talde txikietan. Teknikari batek dinamizatua. Oharra: partaideek euskaraz komunikatzeko gutxieneko maila izan behar dute.



Practicando euskera en el programa Zahar-Berri!

Para inscribirse: 943771228 y 695786852
zaharberri@aedelkartea.com

¿QUE ES EL PROYECTO ZAHAR-BERRI?

Es un programa donde se reúnen personas que están habituadas a comunicarse en euskera y personas que quieren mejorar su nivel de euskera. Se reúnen una vez por semana, durante una hora, en pequeños grupos y está dinamizado por personal técnico. Nota: las personas participantes deberán tener un nivel mínimo para comunicarse en euskera.

IKASTAROEI BURUZKO ARGIBIDEAK

Iraupena:

Ikastaroak, oro har, egunak ez baditugu beste modu baten adierazten, urriaren 5eko astean hasi eta azaroa amaiera aldera bukatuko dira.

Izena emateko epea:

Emakume Txokoa, irailaren 28tik urriaren 2a bitartean.

Ordutegia:

Astelehenetik eguenera:
goizean 10:30-13:30
arratsaldean: 15:30-18:30
Egubakoitzean 10:00-14:00

Hurtzaindegi zerbitzua: ekintzetan parte hartzeko, hurtzaindegi zerbitzua jarriko dugu, aldez aurretik abisatuz gero.

Prezioa:

30€ (Arrasaten erroldatutakoek)
20€ (langabeek)
35€ (Arrasaten erroldaturik ez daudenek)
*ikastaro bakoitzean besterik adierazi ezean.

Ikastaroak eta tailerrak, orohar emakumeentzat dira, gainontzeko ekimenak gizonetako eta emakumeentzat.

Telefonoa: 943 79 41 39

Helbide elektronikoa:

E-posta: emakumetxokoa@arrasate.eus
emakumetxokoa.arrasate.eus

Jarraiguzu Facebook-en eta Twitter-en (Arrasateko Emakume Txokoa).  

INFORMACIÓN SOBRE LOS CURSOS

Duración:

Los cursos en general, si no se indican otras fechas, comienzan la semana del 5 de octubre y se desarrollaran hasta finales de noviembre.

Plazo de inscripción:

En Emakume Txokoa del 28 de septiembre al 2 de octubre.

Horario:

De lunes a jueves:
mañanas: 10:30-13:30
tardes: 15:30-18:30
Viernes 10:00-14:00

Servicio de guardería: Las actividades contarán con un servicio gratuito de cuidado de niñas y niños, avisando con antelación.

Precio:

30€ (empadronadas en Arrasate)
20€ (personas en paro)
35€ (no empadronadas en Arrasate)
*si no se ha especificado otro precio en el curso correspondiente.

Los cursos y talleres están dirigidos, en general, a mujeres, el resto de las actividades están abiertas tanto a mujeres como a hombres.

Teléfono: 943 79 41 39

E-mail:

emakumetxokoa@arrasate.eus
emakumetxokoa.arrasate.eus
Síguenos en Facebook y Twitter (Arrasateko Emakume Txokoa). 