

## IZENA EMATEKO ORRIA

Izen-abizenak:

Telefonoa(k):

Jaiotze data:

Herria (erroladatuta zaudenekoa):

E-Posta:

Aurretik ikastaro eta tailerrik egin duzu Jabetze Eskolan edo Emakume Txokoa?

Bai

Ez

Nola nahi duzu abisuak jasotzea?

E-postaz

Whats-appez

Telefonoz

### IKASTAROAK / TAILERRAK / GUNE IRAUNKORRAK

Ikastaro bat baino gehiago interesatuz gero, markatu lehentasunen arabera (1 interes gehien duzuna.) Ikastaro edota tailer bat baino gehiagotan izena emanez gero, saiakera egingo da, gutxienez ikastaro zein tailer baten parte hartu dezazun.

IKASTAROAK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Zoru pelbikoa indartzeko ikastaroa													
Elikadura kontzientearen ikastaroa, indarkeria sinbolikoa prebenitzeko													
Osasun psiko-emozionala eta arreta osoa: Mindfulness													
Tratu ona eta lotura afektiboak													
Zapalduaren antzerkia													
Feldenkrais: Autokontzientzia mugimenduaren bitartez													
Gure bizi energia hobetzen: Chi Kung													
Emakumeok eta hitanoaren erabilera: teoriatik praktikara													
Ekialdeko dantza, taldean egina													

GUNE IRAUNKORRAK	1	2	3	4	5	6	TAILERRAK	1	2	3	4
Irakurketa Feministen txokoa							Mendian ere geure buruaren jabe!				
<b>Topalekua emakume migratuentzako</b>							Bizipen gineko-obstetrikokoak, bide partekatatu bat gorputzak osatzeko				
1. Zaintza lanetan ari diren emakumeen lan eskubideak							Eztabaida feministak En el ring del malestar: Terapia versus politica				
2. Oinarrizko tresnak on-line tramiteak egiteko							Poesia xuxurlatua: Samurtasuna gorputzetik gorputzera				
3. Emakume migratuen gunea indartzeko saioa											

**Argibideak:** Izena emateko epea: **irailaren 13tik 17ra bitartean.** Ikastaroetan parte hartuko den jakinarazteko epea: **irailaren 20tik 24ra bitartean.** Ikastaro zein tailerren inguruko informazio gehiago edota aholkularitza jaso nahi baduzu, etorri edo deitu Emakume Txokora (943 79 41 39/ 618 206 233). Ordutegia. Astelehenetik ostegunera, 10:30-13:30 eta 15:00-18:00 eta ostiraletan 10:00-14:00.