



IKASTAROA: Biorisa: barreterapia tailerra (2024-01)

Tailer honetan jolasa, barrea, konplizitatea, begiradak... nahasten dira hausnarketa, kontzientzia eta presentziarekin. Gune honetan, edalontzia erdi beterik ikusteko aukera geure esku dagoela gogoratu ahal izango dugu, baita ohitura osasungarriak guretzat sortu ere, hala nola geure buruari adeitasunez hitz egitea edo bizitza jolas gisa hartzea. Boteretsuak gara, bizirik jarraitzen dugu eta barrez jarraitzen dugu.

Helburuak: zirkunstantzien aurrean jarrera positiboa; onarpen, ulermen eta alaitasun handiagoa eta jarraibide mentalak eraldatzea; tentsioak desblokeatzea eta emakumeen tresnak sustatzea, fisikoki, psikikoki eta emozionalki.

Edukiak: gorputz-adierazpeneko eta kanporatzeko jolasak; antzerki- eta clown-inprobisazioko dinamikak; dantza libreko ariketak; arnasketa kontzienteko praktikak; idazketa positiboko eta masajeko ariketak; erlaxazioa eta bisualizazioa.

Tramitatzailerak: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango du: Kancaneo teatro

Hartzaileak: 18 urtetik gorako emakume interesatu guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. 2024ko martxoak 22 eta 23.

Ordutegia: ostiralean 17:00etatik 20:00etara eta larunbatean 10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 19:00etara.

Ikastarora ekarri behar den materiala: Ez dute materialik ekarri behar.

Ikastaroaren prezioa:

- Eibarren errolatutako emakumeentzat

CURSO: Biorisa: taller de risoterapia (2024-01)

Se trata de un taller donde se mezclan el juego, la risa, la complicidad, las miradas... con la reflexión, la conciencia y la presencia. Un espacio donde poder recordar que la posibilidad de ver el vaso medio lleno de vida es cosa nuestra, así como crear hábitos saludables para nosotras mismas, cómo hablarnos con amabilidad o tomarnos la vida como un juego. Somos poderosas, seguimos vivas y seguimos riéndonos.

Objetivos: estimular una actitud positiva ante las circunstancias, una mayor aceptación, comprensión y alegría y transformar pautas mentales, desbloquear las tensiones y potenciar las herramientas de las mujeres, física, psíquica y emocionalmente.

Contenidos: juegos de expresión corporal y exteriorización, dinámicas de improvisación teatral y clown, ejercicios de danza libre, prácticas de respiración consciente, ejercicios de escritura positiva y masaje, relajación y visualización.

Órgano tramitador: Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Eibar en colaboración con la Mesa de la Mujer.

Impartidores/as: Kancaneo teatro

Destinatarias: Toda mujer interesada a partir de 18 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 22 y 23 de marzo de 2024.

Horario: viernes de 17:00 a 20:00 y sábado de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00.

Material a aportar por las alumnas: No tienen que aportar material.

Precio del curso:

- **10€** (empadronadas en Eibar).



10€.

- Eibarren errolatuta ez dauden emakumeentzat **15€.**

Ikastaroaren ordainketa: matrikula, ordainketa bakar batean kobratuko da, erreziboa helbideratuta.

Ikasle kopurua: gutxienez 8 ikasle, eta gehienez 24 ikasle.

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania.

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2024ko otsailaren 1etik 25era (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/biorisa2024-01>

Kudeaketa arauak:

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxieneko ikasle-kopurura, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web orrian emango da (www.eibar.eus), otsailaren 27an.

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ezarritako gutxieneko ikasle-kopurua gainditzen badu eta ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa ez bada, matrikula guztiak onartuko dira. Onartu diren pertsonen izenekiñ zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo da otsailaren 27tik aurrera.

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa bidez egingo da. Zozketa Gizartekintzan (Berdintasun Zerbitzua) egingo da. Hona hemen zozketa-eguna eta ordua: Eguna: otsailaren 27an. Ordua: 17:00. Zozketa era honetan egiten da:

- Zozketa egin aurretik ikastarorako izena eman duten pertsona guztien zerrenda bat egiten da alfabetoaren arabera

- **15€** (No empadronadas en Eibar).

Forma de pago: la matrícula se cobrará en un único pago mediante recibo domiciliado.

Número de alumnas: mínimo 8, y máximo 24.

Idioma del curso: castellano.

Pre-matrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una pre-matrícula del **1 al 25 de febrero de 2024 (ambos inclusive)**. Para realizar la pre-matrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/biorisa2024-01>

Normas de gestión:

En caso de que el número de personas matriculadas no supere el número mínimo de alumnas establecido, la impartición del cursillo será cancelada. Se publicará un aviso en la web municipal (www.eibar.eus) el día 27 de febrero.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número mínimo de alumnas pero no supere el número máximo establecido, se admitirán todas las matrículas. El listado de las personas admitidas estará disponible en PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal (www.eibar.eus) a partir del 27 de febrero.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número máximo de alumnas establecido, la selección del alumnado se realizará mediante sorteo. El sorteo se realizará en Servicios Sociales (Servicio de Igualdad) el día 27 de febrero a las 17:00 horas. El sorteo se realizará de la siguiente forma:

- Previo al sorteo, se genera un listado con todas las personas inscritas en el cursillo ordenado alfabéticamente y se les asigna



ordenatuta; bakoitzari zenbaki bat ematen zaio.

- Zaku baten sartzen dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat ateratzen da.
- Aukeratuko diren pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izango dira, ikastaroa emateko dauden leku guztiak bete arte.

Onartzen diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo da otsailaren 27tik aurrera.

Onartzen diren pertsonen zerrenda argitara ematen den unean sortzen da matrikularen zenbatekoa ordaintzeko obligazioa. Ikastaroa utzi edo ikastaroan baja ematen duen pertsonak ez du izango matrikularen zati proportzionala jasotzeko eskubiderik.

Oharrak:

Aurre-inskripzioen onarpenaren abisua jaso ondoren, behin betiko inskripzioa egin behar da, ondoren adierazten den dokumentazioa ikastaroa egiten den lehen egunean aurkeztuz:

- Biorisa: barreterapia izeneko tailerrean izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.

Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.

un número siguiendo el orden mencionado.

- En un saco se introducen tantos números como personas solicitantes y se extrae un único número.
- Las personas seleccionadas o agraciadas son las que van correlativamente desde ese número en adelante, hasta cubrir el número de plazas máximo del cursillo.

Se realizará un listado con las personas admitidas. El listado estará disponible en PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal (www.eibar.eus) a partir del 27 de febrero.

En el momento de publicar el listado de personas admitidas se devenga la obligación de pago de la matrícula. Las personas que se den de baja, no tendrán derecho a la devolución de la parte proporcional.

Observaciones:

Tras recibir el aviso de la aceptación de la preinscripción, es necesario realizar la inscripción definitiva, presentando la siguiente documentación el primer día del curso:

- Solicitud de matriculación en el taller Biorisa: taller de risoterapia debidamente cumplimentada y firmada.

Para más información: 688 85 34 40.