



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



ANDRAZKOEN
FABORE

IKASTAROA: Diafreoa: tentsio muskularrak askatuz eta gure bizipenak integratuz (2025-01)

Diafreoa maila korporala, mentala, emozionala eta energetikoa integratzen dituen lan-metodoa da. Metodo honek gorputz hizkuntzaranzko bidaia zirrargarri batean murgiltzera eta tresna fisikoak zein emozionalak barneratzera gonbidatzen zaitu.

Ehun sakoneko tentsioak askatzea bilatuko dugu, eta gihar-kateetan bizitzari aurre egiteko eta geure botere pertsonala gauzatzeko behar dugun egitura aurkitzen lagunduko digu.

Helburuak: Gure gorputz kontzientzia modu globalean hobetzea, gure tentsio muskular kronikoez konturatzea eta haiek identifikatzea, tentsio muskularrak askatzeko teknika errazak ikastea, gure arnasaz jabetzea, elkartzeko eta autozainketarako espazio seguru bat partekatzea.

Edukiak: muskulu-katearen luzapenak, masajeak eta automasajeak, Meziere arnasketa, gorputzaren adierazpen emozionala eta bisualizazioak eta meditazioak.

Organo tramitatzailerak: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango duen: Idoia Eizmendi eta Margui Rodríguez

Hartzaileak: interesa duten 18 urtetik gorako emakume guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. 2025eko azaroak 14, 21 eta 28 eta abenduak 5, 12 eta 19.

Ordutegia: 17:00etik 19:00etara

CURSO: Diafreo: liberando tensiones musculares e integrando nuestras vivencias (2025-01)

La diafreo se define como un método de trabajo que integra el plano corporal, mental, emocional y energético. Un método que te invita a sumergirte en un viaje apasionante hacia el lenguaje del cuerpo y adquirir desde herramientas físicas a emocionales.

Buscaremos soltar y liberar las tensiones en el tejido profundo y en las cadenas musculares nos ayude a encontrar la estructura que necesitamos para afrontar la vida y ejercer nuestro propio poder personal.

Objetivos: Mejorar nuestra conciencia corporal de forma global, darnos cuenta y reconocer nuestras tensiones musculares crónicas, aprender técnicas sencillas para soltar las tensiones musculares, tomar conciencia sobre nuestra respiración, compartir un espacio seguro de encuentro y autocuidado.

Contenidos: estiramientos de la cadena muscular, masajes y automasajes, respiración Meziere, expresión emocional del cuerpo y visualizaciones y meditaciones.

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

Formadoras: Idoia Eizmendi y Margui Rodríguez

Destinatarias: Toda mujer interesada a partir de 18 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 14, 21 y 28 de noviembre y 5, 12 y 19 de diciembre del 2025.

Horario: de 17:00 a 19:00



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

Ikastaroaren prezioa:

- Eibarren erroltatutako emakumeentzat **10 €**.
- Eibarren erroltatuta ez dauden emakumeentzat **15 €**.

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

Ikasle kopurua: gutxienez 8, eta gehienez 12.

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania.

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2025eko irailaren 1etik 23ra (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki esteka honetan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/diafreoa2025-01>

Kudeaketa-arauak:

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxienekora, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web-orrian emango da (www.eibar.eus) irailaren 25an.

Matrikularako izena eman dutenen kopuruak ezarritako gutxieneko ikasle-kopurua gaitzen bada eta ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa ez bada, matrikula guztiak onartuko dira. Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da, PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo dena irailaren 25etik aurrera.

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa bidez egingo da. Zozketa Gizartekintzan (Berdintasun Zerbitzua) egingo da, irailaren 25ean, 09:00etan. Era honetan egingo da:

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

Precio del curso:

- **10 €** (empadronadas en Eibar).
- **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 12.

Idioma del curso: castellano.

Prematrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una prematrícula del **1 al 23 de septiembre de 2025 (ambos inclusive)**. Para realizar la prematrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/diafreoa2025-01>

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 25 de septiembre.

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 25 de septiembre.

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 25 de septiembre a las 09:00 horas. El sorteo se



- Zozketa egin aurretik ikastaroan izena eman duten pertsona guztien zerrenda bat egingo da alfabetoaren arabera ordenatuta; bakoitzari zenbaki bat emango zaio.
- Zaku baten sartuko dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat aterako da.
- Aukeratutako pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izango dira, ikastaroa emateko dauden leku guztiak bete arte.

Onartutakoen izenekin zerrenda bat egingo da, PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo dena irailaren 25etik aurrera.

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

Oharrak:

Aurrematrikularen onarpenaren abisua jaso ondoren, behin betiko aurrematrikula egin behar da, dokumentazio hau aurkeztuz ikastaroaren lehen egunean:

- *Diafreoa: tentsio muskularrak askatuz eta gure bizipenak integratuz* tailerrean izena emateko inprimakia, behar bezala beteta, eta sinatuta.

Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.

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 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 25 de septiembre.

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 *Diafreo: liberando tensiones musculares e integrando nuestras vivencias*, debidamente cumplimentada y firmada.

Para más información: 688 85 34 40.