



## FELDENKRAIS: AUTOCONCIENCIA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

Feldenkrais es un método que utiliza el movimiento y la atención consciente hacia una misma como vehículo para el cambio. Es un proceso en el que la persona aprende a tomar conciencia de cómo se mueve, y a buscar alternativas para hacerlo de un modo más armonioso, saludable y eficaz. Todas las personas pueden beneficiarse del método y tiene un extenso campo de aplicación. Se mejora la postura, el equilibrio, flexibilidad, coordinación y la organización de nuestros movimientos.

### Objetivos:

- Trabajar el empoderamiento personal a través del cuerpo.
- Fomentar la salud, de modo integral.
- Ayudar a tomar conciencia del aquí y del ahora.
- Aprender a escuchar nuestro cuerpo conectando la cabeza y el cuerpo en su totalidad.

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

**Formadora:** Ainhoa Garai Etxabe.

**Destinatarias:** Toda mujer interesada, a partir de 18 años.

**Lugar y fechas de celebración:** sala de cursos de PORTALEA, los miércoles. Fechas: 14, 21 y 28 de octubre, 4, 11, 18 y 25 de noviembre y 2, 9, 16 y 23 de diciembre de 2020. Si como consecuencia de la situación no es posible, se haría en otro lugar, u online.

**Horario:** de 10:00 a 11:30h (16,5 horas en total).

### Precio:

- Mujeres empadronadas en Eibar 10€.
- Mujeres no empadronadas en Eibar 15€.

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

**Número de alumnas:** mínimo 6, y máximo 12.

### Lugares de inscripción:

- **Electrónicamente**, a través de la página web municipal ([www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)), utilizando el trámite solicitud general. Se deberá adjuntar la hoja de inscripción debidamente cumplimentada. Para realizar la solicitud electrónicamente, es necesario disponer de un certificado digital (B@K-Q, DNI electrónico, IZENPE, etc.).
- **Presencialmente:**
  - **PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía.**
  - **ANDRETXEA.**

A causa de la situación generada por la COVID-19, las inscripciones presenciales requieren de cita previa en PEGORA y ANDRETXEA. El 30 de septiembre, las solicitudes de inscripción que se realicen en PEGORA y ANDRETXEA deberán realizarse antes de las 13:00 horas.



**Plazo de inscripción:** del 1 al 30 de septiembre de 2020 (ambos inclusive). El último día del plazo de inscripción (30 de septiembre), las solicitudes de inscripción que se realicen en PEGORA o ANDRETXEA deberán realizarse antes de las 13:00 horas, con cita previa.

**Idioma del curso:** Euskera.

**Documentación a presentar:**

- El impreso de matriculación debidamente cumplimentado (disponible en PEGORA, Andretxea y en la web municipal, [www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)).
- En caso de representación legal, DNI o documento equivalente de el/la representante legal y acreditación documental de la representación. La acreditación podrá hacerse por cualquier medio válido en derecho (poderes notariales, escrituras...).
- En caso de realizar la matriculación presencialmente, se deberá presentar el documento nacional de identidad para comprobar los datos personales.

**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](http://www.eibar.eus)) el día 2 de octubre.

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](http://www.eibar.eus)) a partir del 2 de octubre.

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 2 de octubre a las 13:00 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 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](http://www.eibar.eus)) a partir del 2 de octubre.

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.