

IKASTAROA: Gure bizi energia hobetzen: Chi Kung (2024-01)

Chi Kung edo Qi Gong osasuna era integralean hobetzeko osatzen duten praktikak dira, gorputza, burua eta energia kontuan hartzen dituztenak. Aintzineko medikuntza Txinatarrean oinarritzen den milaka urteko praktika da.

Ariketa leunak eginez, arnasketa eta arreta osoarekin batera, gure osasuna eta bizi-energia hobetzen ditugu. Gainera, emozioak orekatzeko eta estresa gutxitzeko ere lagungarria da.

Helburuak: Geure gorputza entzuten ikastea, burua eta gorputzarekin osotasunean konektatuz; gorputz egitura eta bizi-energia hobetzen lagunduko diguten mugimendu arin eta errazak eta arnasketa teknikak ikastea; hemen eta orainaren kontzientzia hartzen laguntzea eta estresa gutxitzen, tentsioak askatzen eta burua lasaitzen lagunduko diguten teknika eta mugimenduak ikastea.

Edukiak: Chi Kung-aren printzipioak, hemen eta orainarekin konektatzea, mugimendu- eta arnasketa-ariketak, estresa murrizteko teknikak eta blokeo emozionalak eta patriarkatua.

Tramitzailea: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango du: Idoia Eizmendi Aldasoro.

Hartzaileak: 18 urtetik gorako emakume interesatu guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. 2024ko urriak 3, 10, 17, 24 eta 31 eta azaroak 7.

Ordutegia:

- **Euskarazko taldea:** 17:00etatik 19:00etara
- **Gaztelaniazko taldea:** 10:00etatik 12:00etara.

CURSO: Mejorando nuestra energía vital: Chi Kung (2024-01)

El Chi Kung es un conjunto de prácticas orientadas a mejorar la salud de las personas de forma integral, por lo que abarca el cuerpo, la mente y la energía. Se trata de una práctica milenaria basada en la Medicina Tradicional China.

Por medio de la realización de ejercicios suaves, acompañados por la respiración y la atención plena, mejoramos nuestra salud y energía vital. Asimismo, el Chi Kung ayuda a equilibrar las emociones.

Objetivos: Aprender a escucharnos, conectando la mente y el cuerpo en su conjunto, aprender movimientos sencillos y fluidos que, junto a la respiración, nos ayuden a mejorar la estructura corporal y la energía vital, ayudar a tomar conciencia del aquí y el ahora y aprender técnicas que nos ayuden a reducir el estrés, liberar las tensiones y relajar la mente.

Contenidos: principios del Chi Kung, conectar con el aquí y el ahora, ejercicios de movimiento y respiración, técnicas de reducción del estrés y bloqueos emocionales y patriarcado.

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

Impartidores/as: Idoia Eizmendi Aldasoro.

Destinatarias: Toda mujer interesada a partir de 18 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre y 7 de noviembre de 2024.

Horario:

- **Grupo en euskera:** de 17:00 a 19:00.
- **Grupo en castellano:** de 10:00 a 12:00.



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

Ikastaroaren prezioa:

- Eibarren erroldatutako emakumeentzat **10 €**.
- Eibarren erroldatuta ez dauden emakumeentzat **15 €**.

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

Ikasle kopurua: gutxienez 8 ikasle, eta gehienez 15 ikasle.

Ikastaroaren hizkuntza: bat euskaraz eta beste bat gaztelaniaz

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

<https://formularioak.eibar.eus/eu/chikung/2024-01>

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) irailaren 27an.

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

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa bidez egingo da. Zozketa Gizartekintzan

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 15.

Idioma del curso: uno en euskera y otro en castellano.

Pre-matrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una pre-matrícula del **1 al 25 de septiembre 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/chikung/2024-01>

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 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 27 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

(Berdintasun Zerbitzua) egingo da. Hona hemen zozketa-eguna eta ordua: Eguna: irailaren 27an. Ordua: 13:00. Zozketa era honetan egiten da:

- Zozketa egin aurretik ikastarorako izena eman duten pertsona guztien zerrenda bat egiten da alfabetoaren arabera ordenatuta; bakoitzari zenbaki bat ematen zaio.
- Zaku baten sartzen dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat ateratzen da.
- Aukeratzen diren pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izaten 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 irailaren 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, eta ondoren adierazten den dokumentazioa ikastaroa egiten den lehen egunean aurkeztu behar da:

- *Gure bizi energia hobetzen: Chi Kung* tailerrean izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.

Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.

sorteo se realizará en Servicios Sociales (Servicio de Igualdad) el día 27 de septiembre 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) a partir del 27 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 Mejorando nuestra energía vital: Chi Kung debidamente cumplimentada y firmada.

Para más información: 688 85 34 40.