



IKASTAROA: Barre egiten berrikastea: barreterapia tailerra (2026-01)

Barrearen, jolasaren, artearen, gorputzaren eta mugimenduaren bidez gure benetakotasunarekin, motibazioarekin eta alaitasunarekin konektatzeko ahalduztailerra da. Nork bere burua zaintzeko espazio bat, esperimintatzeko, desblokeatzeko, gozatzeko, geure burua pixka bat gehiago ezagutzeko eta geure buruarekiko konfiantza handitzeko, barreterapiak eskaintzen duen ikuspegi ludiko, afektibo eta dibertigarritik.

Helburuak: Patriarkatua eta beste zapalkuntza-sistema batzuk ondoezten kausa direla ohartzea, eta nola eragiten duten gure emozioak adierazteko, isilarazteko eta/edo ukatzeko moduan, bai eta pertsona batekiko eta besteekiko harremanean ere; geure burua ezagutzea, autoestimua indartzea, konfiantza eta segurtasuna irabaztea, komunikazio- eta harreman-trebetasunak entrenatzea, animoa hobetzea eta praktika, estrategia eta alternatiba feministak ezagutzea, alaitasuna eta ongizatea bultzatzeko.

Edukiak: barreterapia zer den; umorea zer den eta nola baldintzatzen duten hainbat baldintzatzaile sozial eta kulturek; indarkeria sinbolikoaren azterketa umorearen bidez; emakumeen beharrak, zailtasunak eta askatasuna adierazteko, iritzia emateko eta mugak jartzeko; nork bere burua ezagutzeko eta gorputzaren eta emozioen kontzientzia izateko dinamikak; barre sakona askatzeko teknikak; dinamika artistiko eta sortzaileak eta afektibitate, autozaintza eta zaintza kolektiboko dinamikak.

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

Nork emango duen: Belén Seoane Crespo

CURSO: Reaprender a reír: taller de risoterapia (2026-01)

Es un taller de empoderamiento a través de la risa, el juego, el arte, el cuerpo y el movimiento en el que conectar con nuestra autenticidad, motivación y alegría. Un espacio de autocuidado donde experimentarnos, desbloquearnos, disfrutarnos, conocernos un poquito más y aumentar la confianza en nosotras mismas desde el enfoque lúdico, afectivo y divertido que ofrece la risoterapia.

Objetivos: Tomar conciencia de cómo el patriarcado y otros sistemas de opresión son causa de los malestares y de cómo influyen en el modo de expresar, silenciar y/o negar nuestras emociones, así como en la relación con una misma y las demás personas; autoconocernos, fortalecer la autoestima, ganar confianza y seguridad, entrenar las habilidades comunicativas y relacionales, mejorar el estado de ánimo y conocer prácticas, estrategias y alternativas feministas para favorecer la alegría y el bienestar.

Contenidos: qué es la risoterapia; qué es el humor y cómo está condicionado por diversos condicionantes sociales y culturales; análisis de la violencia simbólica a través del humor; necesidades, dificultades y libertad de las mujeres para expresarnos, opinar y poner límites; dinámicas de autoconocimiento y de conciencia corporal y emocional; técnicas de liberación de risa profunda; dinámicas artísticas y creativas y dinámicas de afectividad, autocuidado y cuidados colectivos.

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

Formadora: Belén Seoane Crespo



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



Hartzaileak: interesa duten 18 urtetik gorako emakumeak.

Non eta noiz: Andretxea. 2026ko urriak 20 eta 27, azaroak 3, 10 eta 17 eta abenduak 1 eta 15.

Ordutegia: 18:00etatik 20:00etara

Ikastarora ekarri behar den materiala: Arropa eroso, ura, irrist egiten ez duten oinetakoak eta galtzerdi lodiak.

Ikastaroaren prezioa: 39,59 €.

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

Ikasle kopurua: gutxienez 8, eta gehienez 16.

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2026ko irailaren 1etik 23ra (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki esteka honetan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/barre2026-01>

Kudeaketa-arauak:

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

Matrikularako izena eman dutenen kopuruak ezarritako gutxienezko ikasle-kopurua gainditzen badu 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.

Destinatarias: Toda mujer interesada a partir de 18 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 20 y 27 de octubre, 3, 10 y 17 de noviembre y 1 y 15 de diciembre del 2026.

Horario: de 18:00 a 20:00

Material a aportar por las alumnas: Ropa cómoda, agua, calzado que no resbale y calcetines gordos.

Precio del curso: 39,59 €.

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

Número de alumnas: mínimo 8, y máximo 16.

Idioma del curso: castellano

Prematrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una prematrícula del **1 al 23 de septiembre de 2026 (ambos inclusive)**. Para realizar la prematrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/barre2026-01>

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.

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:

- 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 izen-ematea egin behar da, dokumentazio hau aurkeztuz ikastaroaren lehen egunean:

- *Barre egiten berrikastea: barre terapia* tailerrean izena emateko inprimakia, behar bezala beteta, eta sinatuta.

Informazio gehiago: 943 54 39 38 telefonoan.

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 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 *Reaprender a reír: taller de risoterapia* debidamente cumplimentada y firmada.

Para más información: 943 54 39 38.