



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



ANDRAZKOEN
FABORE

IKASTAROA: Mugimendu adierazkorra lantzeko tailerra: gorputz adimena, emozioak eta ahalduntzea (2025-01)

Saio hauek Mugimendu Adierazkorra lantzerantz bideratuta daude, eta haien helburua da, arreta gorputz-adimenean jarrita eta taldean batzeak ematen duen indarra aprobetxatuz, dantza gidatuaren eta librearen, musikaren, hitzaren, eta kontaktuaren bidez, konfiantza, bizitasuna, ahalmen pertsonala, askatasuna eta sormena berreskuratzea eta aktibatzea. Helburua emakumeok gure gorputzari, emozioei eta ahalmenei jarritako mugak identifikatu eta hauei aurre egiteko bideak lantzea da.

Helburuak: gorputza, burua eta emozioak harmonizatzea; bizitasuna, mugimenduaren jarritasuna eta energia berreskuratzea gure egunerokoa txertatzeko; erlaxazio fisiko eta mentala ahalbidetzea; adierazkortasuna eta sormena sustatzea, eta "hemen eta orain" arreta garatzea.

Edukiak: gorputz-mugimendua, zirkulazio-masajea, arnasketa- eta erlaxazio-teknikak, jolasa, adierazpen plastikoa eta dramatizazioa, eta musika, ahotsa eta isiltasuna.

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

Nork emango duen: Begoña Juaristi Egiraun

Hartzaileak: interesa duten 18 urtetik gorako emakume guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. 2025eko urriak 7, 14, 21 eta 28, azaroak 4 eta 11.

CURSO: Taller de movimiento expresivo: inteligencia corporal, emociones y empoderamiento (2025-01)

Se trata de sesiones de Movimiento Expresivo que, centradas en la mente corporal y aprovechando la fuerza que proporciona la unión en grupo, buscan recuperar y activar la confianza, la vitalidad, el potencial personal, la libertad y la creatividad a través de la danza guiada y libre, la música, la palabra y el contacto. El objetivo es identificar los límites que las mujeres ponemos a nuestro cuerpo, a nuestras emociones y a nuestras capacidades y trabajar los caminos para combatirlos.

Objetivos: armonizar cuerpo, mente y emociones, recuperar vitalidad, fluidez motriz y energía para integrarnos en nuestro día a día, permitir la relajación física y mental, fomentar la expresividad y la creatividad y desarrollar la atención "aquí y ahora".

Contenidos: movimiento corporal, masaje circulatorio, técnicas de respiración y relajación, juego, expresión plástica y dramatización y música, voz y silencio.

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

Formadora: Begoña Juaristi Egiraun

Destinatarias: Toda mujer interesada a partir de 18 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 7, 14, 21 y 28 de octubre y 4 y 11 de noviembre del 2025.



Ordutegia: 17:00etik 19:00etara

Horario: de 17:00 a 19:00

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

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

Ikastaroaren prezioa:

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

Precio del curso:

- **10 €** (empadronadas en Eibar).
- **15 €** (No empadronadas en Eibar).

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

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

Ikasle kopurua: gutxienez 8, eta gehienez 12.

Número de alumnas: mínimo 8, y máximo 12.

Ikastaroaren hizkuntza: euskara

Idioma del curso: euskera.

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

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 complementar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/mugimen-dua2025-01>

<https://formularioak.eibar.eus/es/mugimen-dua2025-01>

Kudeaketa arauak:

Normas de gestión:

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.

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.

Matrikularako izena eman dutenen 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, PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo dena irailaren 25etik aurrera.

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

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, 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:

- *Mugimendu adierazkorra lantzeko tailerra: gorputz adimena, emozioak eta ahalduntzea* 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 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 *Taller de movimiento expresivo: inteligencia corporal, emociones y empoderamiento* debidamente cumplimentada y firmada.

Para más información: 688 85 34 40.