



## **IKASTAROA: Biorisa: barreterapia tailerra (2024-02)**

Tailer honetan jolasa, barrea, konplizitatea, begiradak... nahasten dira hausnarketa, kontzientzia eta presentziarekin. Gune honetan, edalontzia erdi beterik ikusteko aukera geure esku dagoela gogoratu ahal izango dugu, baita ohitura osasungarriak guretzat sortu ere, hala nola geure buruari adeitasunez hitz egitea edo bizitza jolas gisa hartzea. Boteretsuak gara, bizirik jarraitzen dugu eta barrez jarraitzen dugu.

**Helburuak:** zirkunstantzien aurrean jarrera positiboa estimulatzea; onarpen, ulermen eta alaitasun handiagoa izatea eta jarraibide mentalak eraldatzea; tentsioak desblokeatzea eta emakumeen tresnak sustatzea, fisikoki, psikikoki eta emozionalki.

**Edukiak:** gorputz-adierazpeneko eta kanporatzeko jolasak; antzerki- eta clown-inprobisazioko dinamikak; dantza libreko ariketak; arnasketa kontzienteko praktikak; idazketa positiboko eta masajeko ariketak; erlaxazioa eta bisualizazioa.

**Tramitzailea:** Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

**Nork emango du:** Kancaneo teatro

**Hartzaileak:** 18 urtetik gorako emakume interesatu guztiak.

**Non eta noiz:** Arrateko aterpetxea. 2024ko urriak 4 eta 5.

**Ordutegia:** ostiralean 17:00etatik 20:00etara eta larunbatean 10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 19:00etara.

**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 24 ikasle.

**Ikastaroaren hizkuntza:** gaztelania.

**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/biorisa2024-02>



### **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](http://www.eibar.eus)) irailaren 27an.

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopuruak ezarritako gutxieneko ikasle-kopurua gainditzen bada 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](http://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 (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](http://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:

- *Biorisa: barreterapia* tailerrean izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.

**Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.**