



IKASTAROA: Diafreoa: tentsio muskularrak askatuz eta gure bizipenak integratuz (2025-01)

Diafreoa maila korporala, mentala, emozionala eta energetikoa integratzen dituen lan-metodoa da. Metodo honek gorputz hizkuntzaranzko bidaia zirrargarri batean murgiltzera eta tresna fisikoak zein emozionalak barneratzera gonbidatzen zaitu.

Ehun sakoneko tentsioak askatzea bilatuko dugu, eta gihar-kateetan bizitzari aurre egiteko eta geure botere pertsonala gauzatzeko behar dugun egitura aurkitzen lagunduko digu.

Helburuak: Gure gorputz kontzientzia modu globalean hobetzea, gure tentsio muskular kronikoez konturatzea eta haiek identifikatzea, tentsio muskularrak askatzeko teknika errazak ikastea, gure arnasaz jabetzea, elkartzeko eta autozainketarako espazio seguru bat partekatzea.

Edukiak: muskulu-katearen luzapenak, masajeak eta automasajeak, Meziere arnasketa, gorputzaren adierazpen emozionala eta bisualizazioak eta meditazioak.

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

Nork emango duen: Idoia Eizmendi eta Margui Rodríguez

Hartzaileak: interesa duten 18 urtetik gorako emakume guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. 2025eko azaroak 14, 21 eta 28 eta abenduak 5, 12 eta 19.

Ordutegia: 17:00etik 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, ordainagiria helbideratuta.

Ikasle kopurua: gutxienez 8, eta gehienez 12.

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania.

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

<https://formularioak.eibar.eus/eu/diafreoa2025-01>



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



Kudeaketa-arauak:

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.

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.

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 aurrematrikula egin behar da, dokumentazio hau aurkeztuz ikastaroaren lehen egunean:

- *Diafreoa: tentsio muskularrak askatuz eta gure bizipenak integratuz* tailerrean izena emateko inprimakia, behar bezala beteta, eta sinatuta.

Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.