



## FELDENKRAIS: AUTOKONTZIENTZIA MUGIMENDUAREN BITARTEZ

Feldenkrais metodoak mugimendua eta bakoitzarekiko atentzioa erabiltzen ditu aldaketak lortzeko. Pertsonak norbere mugimenduaren kontzientzia hartzen du, eta, bide berriak aztertuz, mugitzeko aukera eraginkor, atsegin eta osasuntsuagoak aurkituko ditu. Guztiontzat mesedegarria den metodoa da eta aplikazio eremu zabala du. Postura, oreka, flexibilitatea eta gure mugimenduen antolaketa eta koordinazioa hobetzen ditu.

### Helburuak:

- Jabetze pertsonala lantzea gorputzaren bitartez.
- Osasuna, era osoan, sustatu.
- Hemen eta orain presente egotearen kontzientzia hartzen laguntzea.
- Geure gorputza entzuten ikastea, burua eta gorputza osotasunean konektatuz.

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

**Formatzailerak:** Ainhoa Garai Etxabe.

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

**Non eta noiz:** PORTALEko ikastaro-gela, asteazkenetan. 2020ko apirilak 1, 8, 15 eta 29, maiatzak 6, 13, 20 eta 27 eta ekainak 3, 10 eta 17.

**Ordutegia:** 10:00etatik 11:30era (16,5 ordu guztira).

### Ikastaroaren prezioa:

- Eibarren erroldatuta dauden emakumeentzat 15 €.
- Eibarren erroldatuta ez dauden emakumeentzat 20 €.

**Ikastaroaren ordainketa:** matrikula ordainketa bakar batean egingo da, erreziboa helbideratuta.

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

**Ikastaroaren hizkuntza:** euskaraz.

**Eskaera egiteko epea:** 2020ko otsailaren 3tik 28ra arte (biak barne).

### Eskaera egiteko tokiak eta orduak:

- **Elektronikoki**, udal webgunetik: [www.eibar.eus](http://www.eibar.eus) Tramitea elektronikoki egiteko ziurtagiri digital bat (B@K-Q, NAN elektronikoa, IZENPE txartela, etab.) edukitzea beharrezkoa da.
- **Presentzialki:**
  - **PEGORA, Herritarren Zerbitzurako Bulegoa:** matrikulazio epearen azkeneko egunean, otsailaren 28an, PEGORAn 14:30ak baino lehen egin behar da inskripzio eskaera.
  - **ANDRETXEA:** matrikulazio epearen azkeneko egunean, otsailaren 28an, ANDRETXEAn eguerdiko ordu bata baino lehen egin behar da inskripzio eskaera.



### Aurkeztu beharreko agiriak:

- Ikastaroaren matrikula orria behar bezala beteta (PEGORAn, ANDRETXEAn eta udal web orrian, <https://www.eibar.eus/eu/tramiteak/ikastaroak-lehiaketak-sariketak> eskuragarri).
- Legezko ordezkapenaren kasuan, legezko ordezkariaren NANA edo balio bereko dokumentua eta ordezkapena dokumentu bidez egiaztatua. Egiaztapen hori, zuzenbidean baliozkotzat har daitekeen edozein bitartekoren bidez egin daiteke (notario-ahalordeak, eskriturak...).

Matrikulazioa presentzialki egiten bada, nortasun agiri nazionala aurkeztu beharko da emandako datuak egiaztatzeko.

### Kudeaketa arauak:

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)), **2020ko martxoaren 11an**.

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](http://www.eibar.eus)) egongo da **martxoaren 11tik aurrera**.

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa bidez egingo da. **Zozketa Gizartekintza sailean (Berdintasun Zerbitzuan) egingo da**. Hona hemen zozketa-eguna eta ordua: **martxoaren 6an 13:00etan**. Zozketa era honetan egingo da:

- Zozketa egin aurretik ikastarorako izena eman duten pertsona guztiekin zerrenda bat egiten da alfabetoaren arabera ordenatuta; bakoitzari zenbaki bat emango zaio.
- Zaku baten sartuko dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat ateratzen da.
- Aukeratuko diren pertsonak zenbaki horretatik hasita elkarren hurreneko ondoren datozenak izango dira, plaza guztiak bete arte.

Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean ([www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)) egongo da **martxoaren 11tik aurrera**.

Onartu 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.