



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.

Tramitatzailea: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Formatzailea: Ainhoa Garai Etxabe.

Hartzaileak: 18 urtetik gorako emakume interesatu guztiak.

Non eta noiz: PORTALEko ikastaro-gela, asteazkenetan. 2020ko urriak 14, 21 eta 28, azaroak 4, 11, 18 eta 25 eta abenduak 2, 9, 16 eta 23. Egoeraren ondorioz ezinezkoa bada, beste toki batean egingo da, edo online.

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

Ikastaroaren prezioa:

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

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

Ikasle kopurua: gutxienez 6 ikasle, eta gehienez 12 ikasle.

Ikastaroaren hizkuntza: Euskaraz.

Eskaera egiteko tokiak:

- **Elektronikoki,** udal webgunetik (www.eibar.eus), eskaera orokorra tramitea erabiliz. Ikastaroaren matrikula orria behar bezala beteta erantsi beharko da. Tramitea elektronikoki egiteko ziurtagiri digital bat (B@K-Q, NAN elektronikoa, IZENPE txartela, etab.) edukitzea beharrezkoa da.
- **Presentzialki:**
 - **PEGORA, Herritarren Zerbitzurako Bulegoa.**
 - **ANDRETXEA.**

COVID-19ak sortutako egoera dela eta, izen emateak presentzialki egiteko aurrez hitzordua eskatu behar da PEGORAn eta ANDRETXEAN. Irailaren 30ean, PEGORAn eta ANDRETXEAN eguerdiko ordu bata baino lehen egin beharko da inskripzio eskaera.



Eskaera egiteko epea: 2020ko irailaren 1etik 30era arte (biak barne). Izena emateko azken egunean, irailak 30, ANDRETXEAn eta PEGORAn eguerdiko ordu bata baino lehen egin beharko da inskripzio eskaera, aldez aurretik hitzordua eskatuta.

Aurkeztu beharreko agiriak:

- Ikastaroaren matrikula-orria behar bezala beteta (eskuragarri PEGORAn, ANDRETXEAn eta udalaren web orrian, www.eibar.eus).
- 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:

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), urriaren 2an.

Matrikularako 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) egongo da urriaren 2tik 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: Eguna: urriak 2. 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.
- Zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituzten pertsonak izaten dira aukeratuak, ikastaroa emateko dauden leku guztiak bete arte.

Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo da urriaren 2tik 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.