



IKASTAROA: Gure bizi energia hobetzen: Chi Kung (2024-01)

Chi Kung edo Qi Gong osasuna era integralean hobetzeko osatzen duten praktikak dira, gorputza, burua eta energia kontuan hartzen dituztenak. Aintzineko medikuntza Txinatarrean oinarritzen den milaka urteko praktika da.

Ariketa leunak eginez, arnasketa eta arreta osoarekin batera, gure osasuna eta bizi-energia hobetzen ditugu. Gainera, emozioak orekatzeko eta estresa gutxitzeko ere lagungarria da.

Helburuak: Geure gorputza entzuten ikastea, burua eta gorputzarekin osotasunean konektatuz; gorputz egitura eta bizi-energia hobetzen lagunduko diguten mugimendu arin eta errazak eta arnasketa teknikak ikastea; hemen eta orainaren kontzientzia hartzen laguntzea eta estresa gutxitzen, tentsioak askatzen eta burua lasaitzen lagunduko diguten teknika eta mugimenduak ikastea.

Edukiak: Chi Kung-aren printzipioak, hemen eta orainarekin konektatzea, mugimendu- eta arnasketa-ariketak, estresa murrizteko teknikak eta blokeo emozionalak eta patriarkatua.

Tramitazioa: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango du: Idoia Eizmendi Aldasoro.

Hartzaileak: 18 urtetik gorako emakume interesatu guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. 2024ko urriak 3, 10, 17, 24 eta 31 eta azaroak 7.

Ordutegia:

- **Euskarazko taldea:** 17:00etatik 19:00etara
- **Gaztelaniazko taldea:** 10:00etatik 12:00etara.

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

Ikastaroaren prezioa:

- Eibarren errolatutako emakumeentzat **10 €**.
- Eibarren errolatuta ez dauden emakumeentzat **15 €**.

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

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

Ikastaroaren hizkuntza: bat euskaraz eta beste bat gaztelaniaz

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/chikung2024-01>



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) 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) 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) 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:

- *Gure bizi energia hobetzen: Chi Kung* tailerrean izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.

Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.