



IKASTAROA: Bizitzarako mindfulness: ahalduntze-tresna (2021-01)

Ikastaro honek gure bizitzetan nabigatzen lagun dezaketen tresnak eskaintzen ditu, zoriotsu izateko eta bizi-bizi sentitzeko, jakinik gure bizitzaren norabidea daramagula bizitza osoa eta kontzientea izatera iristeko.

Helburuak: Bizi-gogoa eta bizi-kalitatea hobetzea, estresa eta antsietatea murriztea eta autoestimua indartzea.

Edukiak: zer da Mindfulness, arretaren muskulua indartu, kezken fabrika, emozioak kudeatzea, arnasketa erabili, harreman une zailak kudeatzea eta aldaketen gainetik surfeatzea.

Tramitatzailerak: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Hartzaileak: 18 urtetik gorako emakume interesatu guztiak.

2 talde egongo dira. Talde batean ikastaroaren hizkuntza euskara izango da eta beste taldean gaztelera.

Nork emango du:

- **Euskarazko taldean:** Clara Wolfram.
- **Gaztelarazko taldean:** Isabel Garcia eta Eneka Delgado (IKIGAI).

Tokia, datak eta ordutegia: Andretxean.

- **Euskarazko taldea:** 2021eko apirilak 29; maiatzak 6, 13, 20 eta 27; ekainak 3, 10 eta 17. Ordutegia: 12:15etik 13:45era.
- **Gaztelarazko taldea:** 2021eko apirilak 30; maiatzak 7, 14, 21 eta 28; ekainak 4 eta 11. Ordutegia: 17:00etatik 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 4 ikasle, eta gehienez 7 ikasle.

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da 2021eko martxoaren 1etik 31ra (biak barne). Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/emakumeentzakoikastaroak2021-01/>



Kudeaketa arauak:

Matrikularako izena eman dutenen pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxieneko ikasle-kopurura, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web orrian emango da (www.eibar.eus), apirilaren 12an.

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua 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 apirilaren 12tik 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: apirilaren 12an. Ordua: 13:00. Zozketa era honetan egingo da:

- Zozketa egin aurretik izena eman duten pertsonen talde bakoitzeko zerrenda bat egiten da alfabetoaren arabera ordenatuta; bakoitzari zenbaki bat ematen zaio.
- Zaku baten sartzen dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat ateratzen da.
- Aukeratuko diren pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izango dira, ikastaroa emateko dauden leku guztiak bete arte.

Onartu diren pertsonen izenekin talde bakoitzeko zerrenda bat egingo da. Zerrenda horiek PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo dira apirilaren 12tik 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.

Oharrak:

Aurre-inskripzioen onarpenaren abisua jaso ondoren, behin betiko inskripzioa egin behar da, ondoren adierazten den dokumentazioa ikastaroa burutuko den lehen egunean aurkeztuz:

- **Bizitzarako Mindfulness: ahalduntze-tresna ikastaroan** izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.

Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.