



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



IKASTAROA: Mugimendu adierazkorra lantzeko tailerra: gorputz adimena, emozioak eta ahalduntzea (2025-01)

Saio hauek Mugimendu Adierazkorra lantzerantz bideratuta daude, eta haien helburua da, arreta gorputz-adimenean jarrita eta taldean batzeak ematen duen indarra aprobetxatuz, dantza gidatuaren eta librearen, musikaren, hitzaren, eta kontaktuaren bidez, konfiantza, bizitasuna, ahalmen pertsonala, askatasuna eta sormena berreskuratzea eta aktibatzea. Helburua emakumeok gure gorputzari, emozioei eta ahalmenei jarritako mugak identifikatu eta hauei aurre egiteko bideak lantzea da.

Helburuak: gorputza, burua eta emozioak harmonizatzea; bizitasuna, mugimenduaren jarritasuna eta energia berreskuratzea gure egunerokoan txertatzeko; erlaxazio fisiko eta mentala ahalbidetzea; adierazkortasuna eta sormena sustatzea, eta "hemen eta orain" arreta garatzea.

Edukiak: gorputz-mugimendua, zirkulazio- masajea, arnasketa- eta erlaxazio-teknikak, jolasa, adierazpen plastikoak eta dramatizazioa, eta musika, ahotsa eta isiltasuna.

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

Nork emango duen: Begoña Juaristi Egiraun

Hartzaileak: interesa duten 18 urtetik gorako emakume guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. 2025eko urriak 7, 14, 21 eta 28, azaroak 4 eta 11.

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: euskara

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

<https://formularioak.eibar.eus/eu/mugimendua2025-01>



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 izen-ematea egin behar da, dokumentazio hau aurkeztuz ikastaroaren lehen egunean:

- *Mugimendu adierazkorra lantzeko tailerra: gorputz adimena, emozioak eta ahalduntzea* tailerrean izena emateko inprimakia, behar bezala beteta, eta sinatuta.

Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.