



IKASTAROA: Zaindu eta maitatu zure gorputza (2024-01)

Ikastaro honetan, geure burua zaintzeko eta mimatzeko espazio bat eskainiko dugu, eta gure gorputza ezagutu eta den bezala onartuko dugu. Era berean, gure bizitza azkarrean erlaxatzeko teknikak eta metodoak ikasiko ditugu, estresari aurre egin ahal izateko, gure giharrak indartzeko eta gure malgutasuna handitzeko, yoga, chi kung eta feldenkrais tekniken bidez, besteak beste.

Helburuak: Gure gorputzak eta mugak ezagutzea, gure indarguneak indartzen saiatzea, gure ahuleziak lantzea eta erlaxazio-teknikak eta metodoak ikastea.

Edukiak: arnasketa eta mugimendu fisikoa, gorputz-osasuna, estresari aurre egitea eta malgutasuna handitzea

Tramitzailea: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango du: Jaione Albeniz Pagola.

Hartzaileak: 18 urtetik gorako emakume interesatu guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. 2024ko apirilak 9, 16, 23 eta 30 eta maiatzak 7 eta 14

Ordutegia:

- **Euskarazko taldea:** 17:30etik 19:30era
- **Gaztelaniazko taldea:** 9:30etik 11:30era

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 8 ikasle, eta gehienez 14 ikasle.

Ikastaroaren hizkuntza: bat euskaraz eta beste bat gaztelaniaz

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2024ko otsailaren 1etik 25era (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/zaindu2024-01>

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), otsailaren 27an.

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 otsailaren 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: otsailaren 27an. Ordua: 17:00. 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.
- Aukeratuko diren pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izango 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 otsailaren 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, ondoren adierazten den dokumentazioa ikastaroa burutuko den lehen egunean aurkeztuz:

- Zaindu eta maitatu zure gorputza izeneko tailerrean izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.

Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.