



## ZURE BARRUKO BOTERERAKO BIDAIA: JABETZERAKO YOGA

Tailer honetan yoga integralaren teknikak erabiliko ditugu kontzientzia hartzeko eta gure barruko boterea, autonomia eta gaitasuna indartzeko, baita gure bizitza pertsonal eta kolektiboa eraldatzeko eta ongizate orokorra eta gorputzaren, buruaren eta espirituaren arteko oreka lortzeko ere.

### Helburuak:

- Gure barne-boterearen eta -jakituriaren kontzientzia hartzea.
- Gure berezko potentziala eta gaitasuna esnatzea.
- “Gu” kontzientziaren bidez, ahalduntze kolektiboa eta emakumeen arteko ahizpatasuna bultzatzea.
- Ongizate orokorra eta gorputzaren, buruaren eta espirituaren arteko oreka sustatzea.

**Tramitatzailerak:** Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

**Formatzailerak:** Gemma Herrero Santás.

**Hartzaileak:** 18 urtetik gorako emakume interesatu guztiak.

**Non, noiz eta ordutegia:** bi talde egongo dira ordutegi eta data ezberdinekin:

- **1. Taldea:** PORTALEko ikastaro-gelan, ostegunetan. 2020ko urriak 15, 22 eta 29, azaroak 5, 12, 19 eta 26 eta abenduak 3 eta 10. Ordutegia: 10:00etatik 12:00etara (18 ordu guztira). Egoeraren ondorioz ezinezkoa bada, beste toki batean egingo da, edo online.
- **2. Taldea:** PORTALEko ikastaro-gelan, astelehenetan. 2020ko urriak 19 eta 26, azaroak 2, 9, 16 eta 23 eta abenduak 14 eta 21. Ordutegia: 17:00etatik 19:00etara (16 ordu guztira). Egoeraren ondorioz ezinezkoa bada, beste toki batean egingo da, edo online.

### 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:** Gaztelaniaz.

### Eskaera egiteko tokiak:

- **Elektronikoki**, udal webgunetik ([www.eibar.eus](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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.