

HAZIERA TALDEA

0-3 urte bitarteko haurrentzat eta gurasoentzat

Pertsonak, sortua denetik, bere osotasunean garatzeko eta beharrak asetzeko ahalmena dauka.

Umearen uneko garapenera **egokitutako espazio eroso eta atsegin** bat eskaintzen dizuegu. Umeen bizipen espontaneo ahalbidetuko duen **baliabide eta erreminta** ezberdinei buruz sakonduko dugu, bakoitzaren **erritmoa eta beharrak** errespetatzen.

Helduen artean **sentipenak partekatu** eta adieraziko ditugu, eta egunerokotasunean kezkatzen gaituen gaiet buruz **hausnartuko** dugu (limiteak, loa, elikadura, sexualitatea, aiton-amonon papera, bikote harremanak, beharrak, beldurrak, masajeak...) . Horretarako prozesu berean dauden familien , edo pasatu duten familien, esperientziak eta profesional baten bidelaguntza izango dugu.

Informazioak eta **tribu** baten parte izateak segurtasuna eta lasaitasuna emango dizkigu.

- Gidaria: Itziar Rosado Saracibar.
- Astean behin bi orduko saioa.

BIODANTZA

Bizitzaren dantzan murgilduz, nor bere burua hobeto ezagutzeko tresnak aurkituko ditu, eta jaiotzetik dakarzkigun potentzial ugari berreskuratzea izango dugu helburu.

Gure gorputzaren mugimendu organikoa eta osasuntsua berreskuratzen lagunduko digun gorputz-adierazpen sistema da biodantza. **Gorputza berak oreka, osasuna, ongizatea, armonia, barne-bakea... bezalako egoerak bilatzen ditu etengabe.** Beraz, biodantzaren bitartez lortu nahi dena da bakoitzak bere osasunaren autogestioa berreskuratzea. Musika organikoa, mugimendu askea eta taldearen indarra izango ditugu bidelagun.

- Gidaria: Elen Kortaxarena Gesalaga
- Astean behin ordu eta erdiko saioa

BIODANTZA FAMILIAN

Haurrek zein helduek elkarrekin kalitatezko denbora atsegina igarotzea izango da saio hauen helburu nagusia. Garrantzitsuak izango diren elementuak, berriz, **musika organikoa, mugimendu askea eta heldu eta haurren arteko binkulua edo lotura sendotzeko** bizipenak izango dira. Hainbat arlotan sakonduko dugu, besteak beste, helduen eta haurren arteko lokarriak sendotzea, maitasuna, bizitzaren zaintza, babes, elkar ulertzea, kontaktu osasuntsua eta beste hainbatetan.

- Gidaria: Elen Kortaxarena Gesalaga
- Hilean behin ordubeteko saioa.

HAZIERA TALDEA

0-3 urte bitarteko haurrentzat eta beren gurasoentzat
Asteartea 10:15-12:15 **50euro hilean**

BIODANTZA

Asteartea 18:30-20:00 **45euro hilean.**

BIODANTZA FAMILIAN

Asteartea 17:15-18:15 **Helduek 15 euro, haurrek 5 euro hilean**

ANTZERKIA HAURREKIN

Osteguna 17:30-19:00 **40 euro hilean.**

ANTZERKIA HELDUEKIN

Osteguna 19:00-20:30 **40 euro hilean.**

PSIKOMOTRIZITATEA

2-3 urte bitarteko taldea: Asteartea 17:30-18:30 **30 euro hilean.**
4-7 urte bitarteko taldea: Astelehena 18:15: 19:45 **40euro hilean.**

BI(H)O(TZ)BERATASUNA-BIOTERNURA

Osteguna 10:00-12:00 **45euro hilean**

YOGA ETA PILATES

Astelehena eta asteazkena 10:15-11:30
edo asteartea eta osteguna 18:30-19:45
Astean behin 40 euro, eta astean bitan 60euro hilean

YOGA FAMILIAN

Asteazkena 17:15-18:15. **Helduek 30euro, haurrek 15euro hilean**

HAURDUNALDIA ETA ERDITZEA PRESTATU ETA BIZITZEKO ESPAZIOA

Asteazkena 18:15-19:45 **45euro hilean**

SUKALDARITZA

Astelehena 10:00-12:00 edo 17:30-19:30 **50 euro hilean.**

BIZITZAREN DANTZA

Asteazkena 19:00-20:30 **30 euro hilean.**

ZIRKUA

Asteazkena 17:30-19:00 **40euro hilean.**

HEZKUNTZA SORTZAILEA

Astelehena 17:30-19:00 **50euro hilean**

JOLASGUNE

4-6 urte bitarteko haurrak: astelehena eta asteazkena 17:30-19:30
7-12 urte bitarteko haurrak: asteartea eta osteguna 17:30-19:30
Astean behin 40euro, eta astean bitan 50euro

ARTETERAPIA, NATURA ETA GESTALT

Hilean asteburu bat, larunbatean 11:00-14:00 eta 16:00-20:00
eta igandean 10:00-14:00 **125 euro**

BIZILORE HAZKUNTZA PROIEKTU INTEGRALA

2017-2018

ikasturterako eskaintza
-irailtik ekainera-



Altamira 5, Azkoitia
www.bizilore.eus
658 724 075

Facebook: bizilore&hazitik hazkuntza proiektu integrala

ANTZERKIA HAURREKIN

6-12 urte bitarteko haurrentzat

Aho- eta gorputz-adierazpena landuko ditugu, horiek giza komunikaziorako tresna nagusi izanik.

Antzerki-tailerraren oinarria jolasa izango da. **Jolasaren bidez jarrera aktibo eta dinamikoak** bultzatuko dira ikasketa prozesua erraztuz. Metodologia parte hartzailea landuz, talde-lana, elkartasuna eta hausnarketa bilatuko ditugu.

- Gidaria: Nerea Ariznabarreta Izcue
- Astean behin ordu eta erdiko saioa.

ANTZERKIA HELDUEKIN

Aske sentitzeko espazioa izango da honako hau, **ongi pasatzeko eta esperimintatu** nahi ditugun mugimendu, pertsonaia edota erlazioak gauzatzeko aukera emango diguna. Irudimenari eta sormenari emango diegu lekua prozesu honetan eta emaitzari baino garrantzia handiagoa emango diogu bideari.

- Gidaria: Nerea Ariznabarreta Izcue
- Astean behin ordu eta erdiko saioa.

JOLASGUNE

Jolasgune izateko, hazteko, ikasteko, garatzeko nahiz harremantzeko topalekua da.

Hezkuntza aktiboan oinarritutako jolas-espazio berritzailea da, zeinetan haurrek eta gazteek bidelagunaren begiradapean jolas askean aritze-ko aukera izango duten. Jakin badakigu emozioen bidez josten ditugula ezagutzak, eta dibertitzean gure esperientziekin zein bizipenekin zerikusia duten ekintzekin inplikatzeko garen garatzen gara.

Jolasgunen **natura** da baliabide nagusia. Ordezkorik ez duen **osasun-, ongizate-, ikasketa- eta sormen- iturri agorrezina** izanik, naturarekiko kontaktua ezinbestekoa da zentzumenen, adimenaren zein harremanen garapenarako.

Horri guztiari bide emango dioten bi hezkuntza testuinguru eskaintzen ditugu:

Barrualdea (material eta baliabide naturalekin hornitua): esperimintazio-mahaia, eraikuntzak, sormen-espazioa, aroztégia...

Kanpoaldea (natura): hondartegia, baratzea, berdegunea, ur-mahaia..

- Gidaria: Marc Franch Farré.
- Astean bi egunetan, bi orduko saioak.

BI(H)O(TZ)BERATASUNA-BIOTERNURA

Beratasuna edo samurtasuna gure barruan estalia dagoen hazia da.

Samurtasuna eguneroko jardunean, hartu, eman eta zabaltzen dugu, eta gainera, ezinbestekoa da gure harremanetan giro samur, hurbil eta lagunkoia sortzeko, izan ere, samurtasunik gabe galduak geundeko. Tailerron helburua da txikitatit emandako samurtasuna berreskuratzea eta berpiztea. Hori guztia, gure **emozioak egoki kudeatzeko, pentsamenduetan nahastuta ez ibiltzeko eta geu burujabeagoak** izanez egunerokotasunean egokiago moldatzeko.

Gogamenaren eta gorputzaren alderdiak lantzen dira bereziki.

Gogamena: aurreritziak, estereotipoak, pentsamenduen behaketa, erabakiak hartzeko bideak landu, emozioen inguruko kudeaketa egoia, talentua, dohaina deskubritzeko jarduerak landu...

Gorputza: samurtasuna adierazteko bideak proposatu gure gorputz-atalez baliatuz, birrikak (arnasa), eskuak (fereka), bihotza (gure barrua irekiz), besoak (besarkatuz), begiak (pertsonak adierazitakoa begiratuz), magala (beharra duena biltzeko) eta belarriak (egoki adituz).

- Gidaria: Andoni Salamero Alberdi.
- Astean behin bi orduko saioa.
- 60 urtetik gorako pertsonentzako.

SUKALDARITZA

Atera probetxua zure sormenari eta sukaldeari, gauza gutxirekin gauza asko eginez.

Elikadurarekin dugun harremanaren inguruan hausnartuz geure burua hobeto ezagutzeko proposamena da. Gure benetako **beharrak, fisikoak nahiz emozionalak, zein diren ulertzeko aukera** ematen du. Elikagai naturalekin eta sukaldaritza teknika sinpleekin zer sortu dezakegun ikusteko ideia praktikoak dira. Ondo jatea plazer bat delako eta denon eskura da goelako.

- Gidaria: Idoia Larrañaga
- Hilean bitan, bi orduko saioak.

HAURDUNALDIA ETA ERDITZEA PRESTATU ETA BIZITZKO ESPAZIOA

Gorputza landu, luzatu, askatu, lasaitzeko eta umearekin konektatzeko **yoga eta pilateseko ariketak, arnasketa, masajerako erlaxazio- teknikak...** erabiliko ditugu, haurdunaldiaz gozatu eta erditzerako prestatzeko.

- Gidaria: Edurne Salegi Garate
- Astean behin ordu eta erdiko saioa.

YOGA ETA PILATES

Meditazioa arimaren begia da

Saio hauekin gorputza landu eta lirainduko dugu, bizitasunez betez. **Gorputza askatu, indartu eta lasaituko** dugu. Arnasa eta erlaxazioa landuz ongizatea lortuko dugu, emozioetan eta psikologian, egunerokoan laguntzeko.

- Gidaria: Edurne Salegi Garate
- Ordu eta laurdeneko saioak, astean behin edo bitan

YOGA FAMILIAN

Ariketa eta luzapenekin, jolasa eta ipuina erabiliz, bidaia zirraragarria proposatzen dizuegu gorputzaren indarrean, malgutasunean eta edertasunean murgiltzeko, eta bide batez, helduek eta umeek, elkarrekin, une atseginez gozatzeko. Mugitu eta lasaitu, arnarekin eta irudimenarekin kontzentrazioarako urratsak emanez. Saioen nahia da autoestimua eta elkarrenganako **begirunea lantzea eta harremanak sendotzea, horretarako sentimenduak eta barne-mundua ezagutzuz eta zainduz.**

- Gidaria: Edurne Salegi Garate
- Astean behin ordu beteko saioa.

ZIRKUA

Munduko herri guztien artean komunikatzeko balio duen hizkuntza bakarra barrea da

Jolasa izango da ikastaro honen oinarria. Zirkua eskaintzen dizkigun tresnak erabiliko ditugu gure gorputza eta irudimena lantzeko. Horrek, aukera emango digu ditugun gaitasunak, abileziak eta mugak ezagutu eta lantzeko. Partaide bakoitzaren interesak eta erritmoak errespetatuko ditugu talde giro eroso bat sortuz eta malabarak, akrobazia, oreka-zinta, clown... landuko ditugu besteak beste.

- Gidaria: Garazi Agirre Garate
- Astean behin ordu eta erdiko saioa.
- 7-12 urte bitarteko ume-taldea.

BIZITZAREN DANTZA

Maskarak alde batera utzi eta benetako gure izatearekin bat egiteko konfiantzazko espazio bat sortuko dugu.

Bitzita etengabeko mugimendua da, eta dantza hori barneratzea da gure barne-koherentziaren gakoa. Bizitzaren Dantzak, dinamika ezberdinekin, geure burua entzun eta besarkatzeko bizipen-saioak barne hartzen ditu eta kontuan hartzen ditu geure errealitateari egiten diogun onarpena eta maitasuneko begirada. Garapen pertsonalaren inguruko lanketa egiten da, planteamendu teorikoekin nahiz praktikoekin.

- Gidaria: Idoia Larrañaga
- Hilean bitan, ordu eta erdiko saioak

HEZKUNTZA SORTZAILEA

Pertsona ooren orekarako garrantzitsua da, arrazonamenduaren gidaritzatik ihes egiteko aukera izatea eta intentzio jakinik gabeko lanera entregatzea.

Pertsona orok geuregan dugun barne-adierazpenari eragozpenik ez jartzeko asmoz, hezitzaileak ez du irakasten, ez du iradokitzen, ez du motibatzen ez eta epaitu ere. Gure jardunean emozionalki konektatuta baldin bagaude benetako ikasketa prozesuak sortzen dira. Tailer hauetan jolasa ahalbidetzeaz gain, baloratu eta zaindu egiten da, jolasa baita ikasketa prozesu naturalaren jarduerarik funtsezkoena. Zentzu horretan, **hezkuntza sortzailean ematen diren ikasketa prozesuak ez datoz irakaskuntzatik, jolasetik baizik.**

- Gidariak: Marian Santamaria Baranda eta Benjamin Barandilla.
- Astean ordu eta erdiko saioa.
- 3 urtetatik 100 urtera denak elkarrekin.
- www.baleube.com

IZEN EMATEA

Ekainaren 7tik 25era arte.

www.bizilore.eus web orrian

Zalantzak argitzeko telefonoa **658 724 075**

Bizilorelagunek eta bazkideek %5eko beherapena, 6€tik gorako ekarpena eginez gero.

Probaldi astea irailaren 18tik 24ra

LEHENENGO SAIOA DOHAINIK IZANGO DA, ETORRI ZAITEZ PROBA EGITERA

ARTETERAPIA, NATURA ETA GESTALT

Nork bere izatearekin kontaktuan jartzen ikasteko modua sortzen dugu, osatzeko espazioa, soberan daukaguna askatu eta benetan behar duguna hartuko dugun espazioa.

Pinturarekin espermentatu, arimari argazkiak egin, buztinarekin jolastu, gure sustraiei jaten eman hegoak sortu dakizkigun, arnasa hartu, elkarbanatu, hazi... Konfiantza landuko dugu, autoestimua, limiteekin erlazioa, eta geure buruarekin eta besteekin nola erlazionatzen garen aztertuko dugu.

- Gidariak: Blanca Franco Noguerales eta Natalia Daimiel Girela
- <https://fierradealquimias.wordpress.com>
- Hilean asteburu bat, 11 ordu.
- Hizkuntza: Gaztelania.

PSIKOMOTRIZITATEA

Haurrak gorputzarekin egiten du lan eta gorputzetik abiatuta, gorputza baita gainerako pertsonekin komunikatzeko lehen bidea.

Emozioen eta sentsazioen oinarria afektibitate eta nahiak adierazteko tresna ere bada. Mugimendu bakoitzak, joko bakoitzak, zentzu sinboliko bat du, eta horiek berariaz prestatutako giro egoki batean ematen direnean, haurrari pertsona moduan potentzialtasun osoz garatzeko aukera ematen diote.

- Gidaria 2-3 urte: Nerea Usandizaga López.
4-7 urte: Itziar Rosado Saracibar
- Astean ordu beteko saioa txikiek eta ordu eta erdiko handiek

