

# PSIKOMOTRIZITATEA

**“Haurrak gorputzarekin egiten du lan eta gorputzeik abiatuta, gorputza baita gainerako pertsonekin komunikatzeko lehen bidea”**

Bernard Aucouturier

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

- 2-3 urte bitarteko umeentzat
- Astean behin ordu beteko saioa.
- Psikomotrizista **Garazi Agirre Garate**

# ZIRKOA

**“Munduko herri guztien artean komunikatzeko balio duen hizkuntza bakarra barrea da”**

Charlie Rivel

Zirko-jolasek, haurra bere gorputzarekin eta kideenekin harremanetan jartzen dute. Haurra sentitzen, baloratzen eta bere burua kontrolatzen hasten da zirkoaren bitartez, betiere plazeretik abiatuz. Zirkoan aritzeak, gorputzaren kontrola, jokoaren zentzua, objektuen erabilera, gorputz adierazpena, irudimena eta taldeko lana areagotzen ditu.

Zirkoaren irakaskuntza haur bakoitzaren behar, nahi eta garapen aske eta sortzailetatik abiatzen da. Saioetan jolasa da sormen, garapen eta aurkikuntzarako tresna nagusia.

- 7-12 urte bitarteko umeei zuzendua
- Astean behin ordu eta erdiko saioa.
- Gidaria: **Garazi Agirre Garate**.

# ERDITZE ONDORENGO OSATZE ARIKETAK ETA 0-1 URTEKO HAURENTZAT GUNEA

Erditze ondorengo ariketak: hipopresiboak, zoru pelbikoa lantze-koak, askatu eta lasaitzeko ariketak, arnasketak. Gorputza luzatu, lasaitu eta landuko dugu: bizkarra, faja, pelbis-zorua....

Haur masajea ikasiko dugu. Umetxoa goxatuko dugu masaje jolas eta kantutxoekin.

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

## HAURDUNALDIA ETA ERDITZEA

prestatu eta bizitzeko espazioa.  
Asteazkena 18:30-20:00. 45€ hilean.

## ERDITZE ONDORENGO OSATZE ARIKETAK ETA 0-1 URTEKO HAURENTZAT GUNEA

Asteartea 10:00- 11:30. 45€ hilean.

## HAZIERA TALDEA

1-3 urte bitarteko haurrentzako eta gurasoentzako.  
Osteguna 10:15- 12:15. 50€ hilean.

## PSIKOMOTRIZITATEA

2-3 urte bitarteko haurrentzat:  
Astelehena, 17:30-18:30. 30€ hilean..

## ZIRKOA

7-12 urte bitarteko taldea:  
Asteazkena 17:30-19:00. 40€ hilean.

## MUGIMENDU SORTZAILEA (dantza)

6-12 urte bitarteko haurrentzat  
Asteartea 17:15-18:15. 40€ hilean

## MUSIKA

5-8 urte bitarteko haurrentzat  
Astelehena 15:30-17:00. 40€ hilean

## BIODANTZA

Asteartea 20:00-21:30. 45€ hilean.

## BIODANTZA FAMILIAN

Asteartea 17:30-18:30 (hilean saio bat)Helduek 15€, haurrek 5€.

## YOGA ETA PILATES

Astelehena eta asteazkena 10:15-11:30  
Asteartea eta osteguna 18:30 -19:45  
Astean behin, 40€ hilean; astean bi aldiz, 60€ hilean.

## YOGA HAURREKIN

Asteazkena 17:15-18:30 40€ hilean (haurra bakarrik denean).  
30€ haurrek/20€ helduek (familian denean)

## SUKALDARITZA

Astelehena, 10:00-12:00 edo 17:30-19:30  
Hilean 2 saio, 50€ hilean.

## JOSKINTZA TAILERRA (urtariletik ekainera)

Astelehena, 17:30-19:30. 45€ hilean

**BIZILORE  
HAZKUNTZA**  
PROIEKTU INTEGRALA  
**BEREZHOTASUNA  
INDARTU ETA HAZTEKO**  
-haur eta helduentzat eskaintza-



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

bizilore&hazitik hazkuntza proiektu integrala

# HAURDUNALDIA ETA ERDITZEA- prestatu eta bizitzeko espazioa

**“Pertsona bakoitzaren askatasuna eta integritatea amaren sabelean eta besoetan egiten da”**

Casilda Rodríguez

Haurdunaldian eta erditzean, ama eta haurra dira esperientziaren protagonistak. Beraiek ezartzen dute prozesuaren eritmoa. Haien beharrak errespetatu behar dira, naturari bere bidea egiten utziz, eta beharrezkoak ez diren eragozpenak eta esku-hartzeak saihestuz.

Horretarako haurraren gurasoek seguru sentitu behar dute eta hori prozesuaren nondik norakoak ezagutuz eta beste gurasoekin esperientziak konpartituz lortzen da.

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

# HAZIERA TALDEA 1-3 urte bitarteko haurrentzat eta gurasoentzat

**“Hau da haurrekiko dugun betebeharra: argi izpi bat eman eta gure bidea jarraitu”**

María Montessori

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 eritmoa eta beharrak errespetatzen.

Helduen artean sentipenak partekatu eta adieraziko ditugu, eta egunerokotasunean kezkatzen gaituen gaien buruz hausnartuko dugu (limiteak, loa, elikadura, sexualitatea, aiton-amonen 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 2 orduko saioa.

# BIODANTZA

## Gonbidapen bat bizipozera

Biodantza gorputz-teknika bat da gure gaitasunak ezagutu eta garatzen laguntzen diguna. Gorputzaren mugimendu organikoa eta osasuntsua garatzeko sistema. Musika lagun dela, modu alai eta jostagari baten bidez, nor bere buruarekin, bestearekin, taldearekin eta bizitzarekin harremana berreskuratzen eta landuko dugu. Helburua da pentsatu, sentitu eta egiten dugunaren arteko koherentzia ekartzea gure bizitzara. Gonbidapen bat da bizipozera, dantzatzearen plazerera eta elkarbizitzaren ikasketara.

- Gidaria: **Ane Olaizola Zubizarreta**
- 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, berri, musika organikoa, mugimendu askea eta helduen 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, babesa, elkar ulertzea, kontaktu osasuntsua eta beste hainbatetan.

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

# MUGIMENDU SORTZAILEA (dantza)

## Gorputza esploratuz, askatasunez espresatuz

Mugimendua hizkuntza bat gehiago da. Gure barruan dugun espresio naturala da. Gure bihotzak bere taupadari esker erritmo bat proposatzen digu, eta erritmo horrek gidatzen gaitu gure eguneroko mugimenduan.

Mugimendu sortzaileari esker gure gorputza esploratu eta mugimendua modu berri batean ulertuko dugu, norberaren ongizate eta askatasun iturri izanik.

Enpatia, intuizioa, sormena, jolasa, musika, sentipenak, gozamena, imajinazioa, inprobisazioa eta konfiantzazko espazioa sortzeari esker, gure berezko gaitasuna garatu ahalko dugu. Teknika eta erreproduzio-arauak alde batera utzi eta gure mugimenduarekin gozatzeko espazio bat da, gu geu bilakatuz gure mugimenduen sortzaile.

Ibiltzen dakiena mugimenduaren jabe da, eta bere bidean baliabide egokiak bilatzen baditu, espresio-ahalmena garatzen joango da.

Zatoz hegoak zabalzera.

- 6-12 urte bitarteko umei zuzendua
- Gidaria: **Idoia Larrañaga Arrizabalaga**
- Astean behin ordu beteko saioa.

# JOSKINTZA TAILERRA

**Guztiok dugu sormenerako gaitasuna, baina beste gauza asko bezala, hau ere landu egin behar da.**

Imajinazioa martxan jarri, elkarrekin ideiak konpartituz gure ideia gehiago elikatu eta guk geuk biziberritutako oihalezko piezak sortzea da asmoa. Handiegi ditugun arropak txikitzen ikasiko dugu, arropa pieza berriak sortzen, oihal zatiekin kuxinak egiten, karteratxoak josten, kamisetak pintatzen, eta galtzak apaintzen, besteak beste.

- Gidaria: **Ilazki Lili Arrue** [www.bizikibizi.com](http://www.bizikibizi.com)
- Astean behin, bi orduko saioak.

# YOGA ETA PILATES

## “Meditazioa arimaren begia da”

Jacques Beningne

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

- Gidaria: **Edurne Salegi**.
- Astean behin ordu eta laurdenero saioa.

# YOGA HAURREKIN

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

- Gidaria: **Edurne Salegi**
- Astean behin ordu eta laurdenero saioa.

# MUSIKA

## “Musikarik gabe, bizitza akatsa litzateke”

Nietzsche

Ikastaro honen asmoa musikarekin dugun erlazioan aurrera pausu bat egitea da. Musikaren mugetatik haratago joan eta talde dinamika sustatuz, sorkuntzarako ateak irekitzea. Gure hazkuntzaren garapena kontuan izatea garrantzitsua da: Lehenengo pausoei batera, haurra ibiltzen, dantzatzen, ahoskatzen eta gauzak ukitzen hasten da. Horregatik perkusioa eta ahots jolasak musika egiteko modurik errazena dira. Garapen psikosozialerako gailu ederrak. Musikaren ateak dira.

- 5-8 urte bitarteko umei zuzendua
- Gidaria: **Eneko Larrañaga Arrizabalaga**
- Astean behin ordu eta erdiko saioa.

# SUKALDARITZA

**Atera probetxua zure sormenari eta sukaldeari, gauza gutxiarekin 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 praktikokoak dira. Ondo jatea plazer bat delako eta denon eskura dagoelako.

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

## IZEN EMATEA

**www.bizilore.eus** web gunean

Zalantzak argitzeko telefonoa **658 724 075**

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

Probaldi astea irailaren 17tik 23ra (\*joscintzakoa urtarilean)

**LEHEN SAIOA DOHAINIK IZANGO DA.  
ETORRI ZAITEZ PROBATZERA**

