

PSIKOMOTRIZITATEA

“Haurrak gorputzarekin egiten du lan eta gorputzetik 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 prestatutako giro egoki batean ematen direnean, haurrari pertsona moduan potentzialtasun osoz garatzeko aukera ematen diote.

- 2017an jaiotako umeentzat astean ordubeteko saioa
- 2015-2016an jaiotakoek astean behin ordu eta erdiko saioa.
- Psikomotrizistak: **Itziar Larrañaga Arrizabalaga**
Haizea Laka Badiola

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. Saioretan jolasa da sormen, garapen eta aurkikuntzarako tresna nagusia.

- 7-12 urte bitarteko umei zuzendua
- Astean behin ordu eta erdiko saioa.
- Gidaria: **Sara Carrasco Orozco**.

HAURDUNALDIA ETA ERDITZEA

prestatu eta bizitzeko espazioa.
Asteazkena 9:15-10:30 edo 17:15-18:30
45€ hilean.

ERDITZE ONDORENGO OSATZE ARIKETAK ETA 0-1 URTEKO HAURENTZAT GUNEA

Ostirala 15:00- 16:30. 90€ (8 saioak).

GURASO ESKOLA (1-3 urte)

1-3 urte bitarteko haurrentzako eta gurasoentzako.
Asteartea 17:30- 19:00 (hilean saio bat). 35€ hilean.

GURASO ESKOLA (nerabeak)

Nerabeen gurasoentzako.
Osteguna 17:30- 19:30 (hilean saio bat). 35€ hilean.

PSIKOMOTRIZITATEA

2017an jaiotako umeentzat:
Asteartea, 16:15-17:15. 35€ hilean..

2015ean eta 2016an jaiotako umeentzat:
Asteartea, 17:30-19:00. 40€ hilean..

ZIRKOA

7-12 urte bitarteko taldea:
Asteazkena 17:30-19:00. 45€ hilean.

DANTZA AFRIKARRA

Hileko lehenengo astelehena 19:00-21:00. 28€ hilean

ARIKETA HIPOPRESIBOAK eta 5P

Osteguna 10:30-11:30. 45€ hilean.

BIODANTZA FAMILIAN

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

YOGA ETA PILATES

Astelehena edo/eta asteazkena 10:15-11:30

Asteartea eta osteguna 18:30 -19:45

Asteazkena 18:30-19:45

Astean behin, 40€ hilean; astean bi aldiz, 60€ hilean.

SUKALDARITZA

Astelehena, 10:00-12:00 edo 17:30-19:30

Hilean 2 saio. 50€ hilean.

ARGAZKIGINTZA

Astelehena, 18:00-19:30. 110€ (10 saioak)

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



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

bizilore&hazitik hazkuntza proiektu integrala

GURASO ESKOLA

1-3 urte bitarteko haurren gurasoentzat

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

Maria Montessori

Saio hauetan gurasoak haurrekin batera etortzeko espazio bat sortuko dugu. Aditu baten eskutik, guraso gisa ditugun kezkak partekatu eta gai zehatz batzuen inguruan aritzeko aukera izango dugu, egunerokotasunean sortzen diren egoeren aurrean baliabideak eskuratu asmoz. Honako gaien inguruan arituko gara:

- Harreman afektiboak
- Komunikazioa
- Zaintza prozesua (elikadura, loa eta higieena)
- Motrizitatea
- Jolasa
- Gatazken kudeaketa (kasketak eta amorraldiak, arauak eta mugak...)

Beti ere, haurraren ekimen eta inizatibari erreparatuz eta umearen berezko garatze gaitasunak errespetatuz.

- Gidaria: **Axun Segurola Querejeta**.
- Hilean behin ordu eta erdiko saio bat.

GURASO ESKOLA (nerabeak)

“Nerabezaroa, bigarren jaiotza”

G. Stanley Hall

Nerabezaroa bigarren jaiotza izanik, gure adorea eta entzumena bizitzarako sortzeko dauden pertsona horiengan ipini nahi ditugu. Entzun nondik datozen, zer falta eta zer oztopo dituzten benetako bizitza edukitzeko EZ bizitza hutsa burutzeko.

Ondoan eta adorez bere desafioei aurre egiteko, haiekin egindako bidea aurrez aurre begiratzeko, beldurrez behar bada gure estatusa kolokan jartzen dutelako, baina horrelaxe denok irabaziko dugulako ziurtasunarekin.

- Nerabeen gurasoei zuzendua
- Gidaria: **Meskal Ros Urbieto**
- Hilean behin bi orduko saioa.

ARIKETA HIPOPRESIBOAK eta 5P

Mugimendua eta arnasaren bidez gorputz-joera eta jarrera aldatuz

Sabela, zoru pelbikoa eta bizkarra tonifikatzeko ikastaroa. Giharren arteko oreka eta koordinazioaren bidez, postura eta kontentzioa lortzea da helburua. Begirada integrala.

Saioetan ondorengo teknikak landuko ditugu:

- Gimnasia Abdominal Hipopresiboa
- 5P metodoa (método propioceptivo pelvipereineal)
- Kegel ariketak
- Arnasaren lanketa
- Postura lanketa

- Gidaria: **Olatz Zeberio**
- Astean behin ordubeteko saioa.

ERDITZE ONDORENGO OSATZE ARIKETAK ETA 0-1 URTEKO HAURENTZAT GUNEA

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

Haur masajea ikasiko dugu. Umetxoa goxatuko dugu masa-je jolas eta kantutxoekin.

- Gidaria: **Edurne Salegi Garate.**
- Astean behin ordu eta erdiko saioa (8 saio guztira)

BIODANTZA FAMILIAN

Haurrek zein helduek elkarrekin kalitatezko denbora atsegi-na igarotzea izango da saio hauen helburu nagusia. Garrantzitsuak izango diren elementuak, berriz, 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 (hileko lehenengo asteartea)

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 eritimoa. 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 ezagutzuz eta beste gurasoekin esperientziak konpartituz lortzen da.

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

YOGA ETA PILATES

“Meditazioa arimaren begia da”

Jacques Beningne

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.**
- Astean behin edo bi aldiz ordu eta laurdeneko saioa

DANTZA AFRIKARRA

Mandeng kulturako dantzak izaten ditugu ikasgai tailer hauetan. Duela urte asko hasi ziren Bibiche eta Lurgi mundu honetan murgiltzen, eta gaur egun beraiek ikasitakoa elkarbanatzen dihardute Tolosaldeko eta Goierriko herri batzuetan astero eta baita atzerrian ere puntualki.

Saio hauetan musika zuzenean izaten dugu, benetan garrantzitsua iruditzen baitzaigu dantzaren eta musikaren arteko harreman zuzena momentuan bizi eta gozatzea.

Gorputza askatu eta egunerokotasunean ditugun buru-hauste eta kezka alde batera uzteko momentua izaten da. Aldi berean, gure gorputzarekiko kontzientzia hartu eta Afrika-ria bidaiatzeko aukera.

- Gidaria: **Kawadei Elkarte**
- Hilean behin bi orduko saioa.

ARGAZKIGINTZA

“Argazkigintza begiratzeko modu bat da, ez da begirada bera”

Susan Sontag

Argazkigintza tailer hau irudiaren munduarekiko interesa duen edonori zuzendua dago. Tailerraren helburua, argazkiak sortzeko erabiltzen dugun kamera ezagutzea eta beraz erabiltzen ikastea izango da, horrela, sortuko ditugun irudiak guk nahi dugun horretara gerturatu daitezten. Hastapeneko tailer bat denez ez da inongo aurretiazko ezagutzarik eduki behar. Parte hartzaile bakoitzak bere kamara ekarri beharko du.

Teoria kontzeptu batzuk barneratu ostean, tailerra praktika-rekin osatuko da. Denen artean ariketak eginez eta zalantza eta zailtasunak denon artean gaindituz.

- Gidaria: **Itziar Bastarrika**
- Ordu eta erdiko 10 saioko ikastaroa.

SUKALDARITZA

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

Elikadurarekin dugun harremanaren inguruan hausnartzuz geure burua hobeto ezagutzeko proposamena da. Gure benetako beharrak, fisikoak nahiz emozionalak, zein diren ulertzeko aukera ematen du. Elikagai naturalekin eta sukaldaritzaren teknika sinpleekin zer sortu dezakegun ikusteko ideia praktikoa 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 16tik 22ra (*hipopresiboak eta 5p irailaren 26an)

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

