

Lilagune

Uribe Kostako Zerbitzu Mankomunitateko
Emakumeak ahalduzko eskola
Urria 2024-martxoa 2025

Escuela para el empoderamiento de las
mujeres de la Mancomunidad de Servicios
Uribe Kosta
Octubre 2024-marzo 2025

**BERGAIN
TASUNA**



MANCOMUNIDAD
**URIBE
KOSTA**
MANKOMUNITATEA
BARRIKA · BERANGO · GORLIZ · LEMOIZ
PLENTZIA · SOPELA · URDULIZ

Jarraibide orokorrak



Eskaintzen diren tailer guztiak **doakoak dira**, aldez aurretik izena emanda.



Plaza kopurua mugatua da. Gaindituz gero, zozketa egingo da ikastaroan izena eman duten emakume guztien artean.

Uribe Kostako Zerbitzu Mankomunitateko udalerrietan errolatutako emakumeek izango dute lehentasuna.



Tailer edo ikastaro bakoitzean ahalik eta emakume gehienek parte har dezaten, izena eman ondoren tailerrera joaterik ez badago, abisatzeko eskatzen dizuegu.



Ikastaroa hasi ondoren utzi nahi duten pertsonak berdintasun-zerbitzuari jakinarazi beharko diote. Justifikatu gabeko 3 absentzia izanez gero, urtebetez galduko da ikastaro berrietan parte hartzeko eskubidea.

Izen-emate

Adi egun hauetan!

Izena emateko epea,
irailaren 30etik urriaren 11ra.



Aurrez izena emateko formulario bat bete beharko da.

Izen-ematea eta informazioa:



lilagune@uribekosta.eus



616 470 653  **Whatsappa besterik ez!**
946 76 26 74



Uribe Kosta Zerbitzuen Mankomunitatea.
Berdintasun arloa. www.uribekosta.eus



Hartzaindegi zerbitzua



Zure alaba edo semea zaintzen duen inor ez baduzu eta Lilaguneko tailerren batera joan nahi baduzu, hartzaindegi zerbitzu bat eskaintzen da tailerretako saioekin batera.



Zerbitzua tailerra egiten den lekutik gertu egongo da.

Horretarako langile espezializatuak kontratatuko dira.

Adi egon!



Eskatu zerbitzua izena emateko unean.

Izena emateko epean eskaerarik badago bakarrik gaituko da.

2024-
2025

Tratu onerako kontratua

Ikastaroaren deskribapena

"Besteentzako izateari" uztea, "bere baitarako izateko". Autozainketarako eta tratu onerako dinamikekin eta modu berriekin lan egingo dugu. Gure buruarenganako maitasuna izango da gidari nagusia, eta autozaintza eta tratu ona izango dira maitasun hori praktikatzeko ardatzak. Nola begiratu eta ikusten dut neure burua? Eta plazerrak, nire spa emozionala? Nire tratu onerako kontratura iristeko ibilbide bat.

Ordu kop. 30	Plaza kop. 15	Datak 2024ko urriaren 24tik 2025eko martxoaren 27ra, osteguna	Ordutegia 18:00 – 20:00
Trebatzaileak	Elda Uribelarrea. Pedagogian lizentziatua, Coach eta Terapeuta Gestalt. Ana Burrezo. Naturopata. Kinesiologoa eta terapeuta Gestalt		
Lekua	Berango. Berangoeta Kultur Etxea		

Egutegia

URRIA 2024 OCTUBRE							
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

AZAROA 2024 NOVIEMBRE							
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

ABENDUA 2024 DICIEMBRE							
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D	
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

URTARRILA 2025 ENERO							
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

OTSAILA 2025 FEBRERO							
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28			

MARTXOA 2025 MARZO							
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D	
							1 2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

2024

Nik asko margotzen dut. Nabigatu zure emozioen kolorerantz

Ikastaroaren deskribapena

Tailer hau esperimentazio- eta sorkuntza-laborategi bat da, eta pinturak sentitutakoa komunikatzeko eta emozio horiek koloreen bidez adierazteko bide gisa balioko digu. Gure buruarekin konektatzeko eta arteaz gozatzeko aukera paregabea, atzoko eta gaurko pintore handiekin batera. Saio bakoitza espazio-denbora kapsula bat da gure buruarekin konektatzeko, ezagutzeko eta izateko aukera bat. Artea praktikatzea da gure pribilegioa.

Ordu kop. 16	Plaza kop. 12	Datak Asteartea, urriaren 22tik abenduaren 10era	Ordutegia 18:00 - 20:00
Trebatzaileak	Ana Rosa Arroyo. Artista, sormenean eta hezkuntzan aditua.		
Lekua	Barrika. Ander Deuna Aretoa		

Egutegia

URRIA 2024 OCTUBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AZAROA 2024 NOVIEMBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ABENDUA 2024 DICIEMBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2024

Autoezagutza eta ahalduntzea argazkigintzaren bidez

Ikastaroaren deskribapena

Argazkia autoaurkikuntzarako tresna garrantzitsua izan daiteke. Hartzen ditugun irudien behaketaren bidez ez ezik, autoerretatuan irudikatzen diren barne-prozesuak eta emozioak aztertuz ere aurki ditzakegu gure baitako alderdiak. Kamera lente bifokal gisa munduari begiratzeko eta baita gure sakonean begiratzeko ere. Ez da nahitaezkoa ikasleek argazki-makina eramatea; ez badute, mugikorrarena erabil dezakete.

Ordu kop. 10	Plaza kop. 10	Datak: Asteazkena, urriaren 30etik azaroaren 27ra	Ordutegia 18:00 a 20:00
Trebatzailea	Adirane Azkuenaga. Argazkilari eta artibista feminista. Argazkigintza artistikoko teknikaria, argazkigintza eta ikus-entzunezko sorkuntza emakumeen sare komunitarioetan parte hartzearekin uztartzen ditu.		
Lekua	Gorliz. Areto nagusia.		

Egutegia

URRIA 2024 OCTUBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AZAROA 2024 NOVIEMBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2024

Pelbis-dantza.

Zoru pelbikoa indartzea

Ikastaroaren deskribapena

Tailer honetan gorputzarekin harremanetan jarriko gara mugimendua eta dantza eragiten dituzten sentipen eta emozioetatik abiatuta. Kontzientzia hartu eta zoru pelbikoa indartuko dugu gorputzetik ahalduzko eta, horrela, gehiegikeriei, beldurrei eta aurreiritziei aurre egiteko. Mugimenduan oinarrituta lan egingo dugu, zoru pelbiko ezin hobearekin eta funtzionalarekin konprometitutako muskulaturaren plazer- eta tonifikazio-iturri gisa.

Ordu kop.
10

Plaza kop.
12

Datak
Asteazkena,
azaroaren
13tik
abenduaren
11ra

Orutegia
16:30-18:30

Trebatzailea

Itziar Arroyo Puente. Sexologian eta gorputz-terapian trebatutako dantzaria (sexu-sustraitzearen terapia).

Lekua

Sopela. Ekogune

Egutegia

AZAROA 2024 NOVIEMBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ABENDUA 2024 DICIEMBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2025

Txi kung

Ikastaroaren deskribapena

Harmoniaren bidean! Norbere burua zaintzeko eta estresa kudeatzeko programan ongizate-ariketak, artikulazioak desblokeatzeko ariketak, luzaketak, Chi Kung serieak eta arnasketa-teknikak egingo ditugu, harmonia berreskuratzeko.

Chi kung duela milaka urte Txinan egiten zen arnasketarako eta barne-alkimiarako praktika bat da. Haren bidez energia, indarra eta ongizatea lantzen dira.

Zeure buruarekin konektatu edo galdutako harmonia berreskuratu nahi baduzu eta ez baduzu bakarrik egin nahi, zatoz gurekin! Gozatu bidez eta taldearen indarrak! Ongi etorri harmoniaren bidera!

Ordu kop.

14

Plaza kop.

15

Datak

Urtarrilaren

16tik

otsailaren

27ra, osteguna

Ordutegia

18:00 - 20:00

Trebatzaile

Marta Kaperotxipi. Txinako Medikuntzan eta Yangshengen graduatua, University of Chinese Medicine Yunnan (Kunming, 2019)

Ingeles Filologian lizentziatua, Letren Fakultatean, Euskal Herriko Unibertsitatean, (Vitoria-Gasteiz, 1996)

Lekua

Urduliz. Inola Emakumeen Etxea

Egutegia

URTARRILA 2025 ENERO						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

OTSAILA 2025 FEBRERO						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

2025

"Gela propioa" Zentangle[®] -rekin

Ikastaroaren deskribapena

Tailer honetan aldi berean hausnartzen eta marrazten ikasiko dugu. Zentangle[®] sormena eta erlaxazio mentala uztartzen dituen metodo simple bat da. Metodo honek buruko kontzentrazio handia lortzen laguntzen digu, erlaxazio eta lasaitasun egoera atsegina eskainiz, gure ahalduzko pertsonala erraztuko dutena. Norbera zaintzea ez da norberekoikeriaren sinonimoa, osasunarena eta duintasunarena baizik, "nor bere gela propioa" izateko eskubidearena. Garenaren zati bat ateratzen utziko dugu, munduan egoteko eta ikusten duguna kontatzeko dugun modu bereziaren zati bat.

Yoga adimenarentzat deitzen diote!

Ordu kop. 8	Plaza kop. 15	Datak Asteartea, urtarrilaren 14tik otsailaren 4ra	Ordutegia 18:00 – 20:00
Trebatzailea	Iratxe Unzurrunzaga Garate. Zentangle CZT36 irakasle ziurtatua. Artearen eta sormenaren munduan 30 urteko esperientzia duen artista eta ipuin-kontalaria.		
Lekua	Plentzia. Goñi Portal.		

Egutegia

URTARRILA 2025 ENERO						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

OTSAILA 2025 FEBRERO						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

2025

Plazerren hirukoa.

Ezagutzen dut neure burua. Nik merezi dut. Nik gozatu egiten dut.

Ikastaroaren deskribapena

Sexualitatea tabu bat da oraindik emakume askorentzat gaur egun. Erdizka ikasi genuen sexua zer den, eta ez sexualitatea zer den. Sexualitate kontzienteaz eta autozainketaz hitz egingo dugu. Autobehaketan jarriko dugu fokua, nire gorputza berraurkitzeko, aurreiritzirik gabe, gorputzaren kontzientzia hartuz. "Baimena ematea" landuko dugu, gorputza plazerera zabaltzeko autozaintzatik eta gozamenetik abiatuta. Zentzumen-pertzepzioko, autozainketako eta jolaserako/entseguetarako ariketa praktikoak eramango dituzu.

Ordu kop. 10	Plaza kop. 15	Datak Otsailaren 11tik martxoaren 11ra, asteartea	Ordutegia 18:00-20:00
Trebatzailea	Izaskun Zarrandikoetxea. Sexologoa eta genero-indarkerian espezializatutako gizarte-langilea bikotean. Liliana Aldai Vallejo. Artista plastikoa, Sexu eta Ugalketa Osasunean eta genero-berdintasunean espezializatutako gizarte-komunikatzailea.		
Lekua	Armintza. Kultur Etxea		

Egutegia

OTSAILA 2025 FEBRERO							
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28			

MARTXOA 2025 MARZO							
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							



Pautas generales



Todos los talleres que se ofrecen son **gratuitos**, previa inscripción.



El número de plazas es limitado. En caso de superarlo, se realizará un sorteo entre todas las mujeres inscritas en cada curso.

Tendrán preferencia las mujeres empadronadas en municipios de la Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta.



Con el fin de facilitar la participación del máximo número de mujeres posibles en cada taller o curso, se solicita avisar en caso de no poder acudir al taller una vez inscrita.



Las personas que deseen abandonar un curso una vez iniciado, deberán avisar al servicio de igualdad. En caso de 3 ausencias sin justificar, se perderá el derecho a participar en nuevos cursos durante un año.

Inscripción

¡Atenta a estas fechas!

Plazo de inscripción,
del 30 de septiembre al 11 de octubre.

Para realizar la preinscripción será necesario rellenar un formulario.

Información e inscripciones en:



lilagune@uribekosta.eus



616 470 653  ¡solo whatsapp!
946 76 26 74



Mancomunidad de Servicios Uribe Kosta.
Área de Igualdad. www.uribekosta.eus



Servicio de guardería



Si no tienes a alguien que cuide de tu hija o hijo y quieres acudir a algún taller de Lilagune, se ofrece un servicio de guardería simultáneo a las sesiones de los talleres.



El servicio se prestará en un espacio cercano al lugar donde se desarrolla el taller.

Se contratará a personal especializado para realizarlo.

¡Importante!



Solicita el servicio en el momento de inscribirte.

Se habilitará sólo en caso de que haya solicitudes en el plazo de inscripción.

2024-
2025

Contrato para el buen trato

Descripción del curso

Dejar de “ser para otros” para “ser para sí”. Trabajaremos con dinámicas y nuevas formas de autocuidado y buen trato. El amor hacia nosotras mismas será el eje principal del que partiremos como guía, siendo el autocuidado y el buen trato la práctica para dicho amor. ¿Cómo me miro y me veo? ¿Cómo me cuido? ¿y los placeres, mi spa emocional? Un recorrido para llegar a mi contrato para el buen trato.

Nº horas 30	Nº Plazas 15	Fechas Jueves, 24 de octubre 2024 al 27 de marzo 2025.	Horario 18:00 – 20:00
Formadoras	Elda Uribelarrea. Pedagoga, Coach y Terapeuta Gestalt. Ana Burrezo. Naturópata. Kinesióloga y terapeuta Gestalt		
Lugar	Berango. Casa de Cultura Berangoeta		

Calendario

URRIA 2024 OCTUBRE							
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

AZAROA 2024 NOVIEMBRE							
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

ABENDUA 2024 DICIEMBRE							
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D	
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

URTARRILA 2025 ENERO							
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

OTSAILA 2025 FEBRERO							
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28			

MARTXOA 2025 MARZO							
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D	
							1 2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

2024

Yo pinto mucho. Navega rumbo al color de tus emociones

Descripción del curso

Este taller es un laboratorio de experimentación y creación, donde la pintura nos servirá como vía para comunicar lo que sentimos y expresar esas emociones a través de los colores. Una oportunidad para conectar con nosotras mismas y disfrutar del arte acompañadas de grandes pintoras de ayer y de hoy. Cada sesión es una cápsula espacio-temporal donde conectar con nosotras mismas, una oportunidad de conocer y ser. Practicar el arte es nuestro privilegio.

Nº horas 16	Nº Plazas 12	Fechas Martes, del 22 octubre al 10 diciembre	Horario 18:00 - 20:00
Formadora	Ana Rosa Arroyo. Artista, experta en creatividad y educación.		
Lugar	Barrika. Ander Deuna Aretoa		

Calendario

URRIA 2024 OCTUBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AZAROA 2024 NOVIEMBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ABENDUA 2024 DICIEMBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2024

Autoconocimiento y empoderamiento a través de la fotografía

Descripción del curso

La fotografía puede ser una importante herramienta de autodescubrimiento. Podemos descubrir aspectos de nosotras mismas no solo a través de la observación de las imágenes que captamos sino también analizando los procesos internos y las emociones que se representan en el autorretrato. La cámara como lente bifocal para mirar al mundo y también para mirar en lo profundo de nosotras. No es obligatorio que las alumnas lleven máquina fotográfica, si la tienen bien, de lo contrario pueden usar la del móvil.

Nº horas 10	Nº Plazas 10	Fechas Miércoles del 30 octubre al 27 noviembre	Horario 18:00 – 20:00
Formadora	Adirane Azkuenaga. Fotógrafa y artista feminista. Técnica en Fotografía Artística, compagina la fotografía y la creación audiovisual con la participación en redes comunitarias de mujeres		
Lugar	Gorliz. Salón de actos.		

Calendario

URRIA 2024 OCTUBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AZAROA 2024 NOVIEMBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2024

Danza pélvica.

Fortalecimiento del suelo pélvico

Descripción del curso

En este taller contactaremos con el cuerpo desde las sensaciones y las emociones que provocan el movimiento y la danza. Tomaremos conciencia y fortaleceremos el suelo pélvico para empoderarnos desde el cuerpo y así enfrentarnos a los abusos, miedos y prejuicios. Trabajaremos desde el movimiento como fuente de placer y tonificación de la musculatura comprometida con un suelo pélvico óptimo y funcional.

Nº horas 10	Nº Plazas 12	Fechas Miércoles del 13 de noviembre al 11 de diciembre	Horario 16:30 - 18:30
Formadora	Itziar Arroyo Punte. Bailarina con formación en sexología y terapia corporal (Terapia de Arraigo Sexual).		
Lugar	Sopela. Ekogune. Gatzarriñe 10		

Calendario

AZAROA 2024 NOVIEMBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ABENDUA 2024 DICIEMBRE						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2025

Chi kung

Descripción del curso

¡En el camino de la armonía! En el programa de autocuidado y gestión del estrés realizaremos ejercicios de bienestar, ejercicios de desbloqueo articular, estiramientos, series de Chi Kung y técnicas de respiración para recuperar la armonía.

El Chi kung es una práctica para la respiración y la alquimia interna que se practica en China hace miles de años, y a través de la cual se trabaja la energía, la fuerza y el bienestar.

Si quieres conectar contigo misma o recuperar la armonía perdida y no quieres hacerlo sola, ¡ven con nosotras! ¡Disfruta del camino y de la fuerza del grupo! ¡Bienvenida al camino de la armonía!

Nº horas 14	Nº Plazas 15	Fechas: Jueves 16 de enero al 27 febrero	Horario 18:00 a 20:00
Formadora	Marta Kaperotxipi. Graduada en Medicina China y Yangsheng, University of Chinese Medicine Yunnan (Kunming, 2019) Licenciada en Filología Ingles, Facultad de Letras, Universidad del País Vasco, (Vitoria-Gasteiz, 1996)		
Lugar	Urduliz. Inola, Emakumeen Etxea		

Calendario

URTARRILA 2025 ENERO						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	U/S	I/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

OTSAILA 2025 FEBRERO						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		



2025

“Una habitación propia” con Zentangle®

Descripción del curso

En este taller aprenderemos a meditar y dibujar al mismo tiempo. Zentangle® es un sencillo método que combina la creatividad con la relajación mental. Este método nos ayuda a lograr una alta concentración mental, aportándonos un agradable estado de relajación y tranquilidad que facilitará fluir en nuestro empoderamiento personal. Cuidarse a una misma no es sinónimo de egoísmo, sino de salud y dignidad, de derecho a “su habitación propia”. Dejaremos salir parte de lo que somos, de nuestra particular manera de estar en el mundo y de contar lo que vemos.

¡Yoga para la mente lo llaman!

Nº horas 6	Nº Plazas 15	Fechas Martes del 14 de enero al 4 de febrero	Horario 18:00 - 20:00
Formadora	Iratxe Unzurrunzaga Garate. Profesora Certificada Zentangle CZT36. Artista y narradora de cuentos con 30 años de experiencia en el mundo del arte y la creatividad.		
Lugar	Plentzia. Goñi Portal		

Calendario

URTARRILA 2025 ENERO						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

OTSAILA 2025 FEBRERO						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

2025

Triada de los placeres.

Yo me reconozco. Yo me lo merezco. Yo me lo disfruto.

Descripción del curso

La sexualidad sigue siendo un tabú para muchas mujeres hoy en día. Aprendimos a medias lo que era el sexo, y nada de lo que es la sexualidad. Hablaremos de sexualidad consciente y autocuidado. Pondremos el foco en la autoobservación para redescubrir mi cuerpo, sin juicio, tomando conciencia corporal. Trabajaremos el “darme permiso” para abrir nuestro cuerpo al placer desde el autocuidado y el disfrute. Te llevarás ejercicios prácticos de sensopercepción, de autocuidado y para el juego/ensayo.

Nº horas 10	Nº Plazas 15	Fechas Del martes 11 de febrero al 11 de marzo	Horario 18:00 - 20:00
Formadora	Izaskun Zarrandikoetxea. Sexóloga y trabajadora social especializada en violencia de género en la pareja. Liliana Aldai Vallejo. Artista plástica, comunicadora social especializada en Salud Sexual y Reproductiva e igualdad de género.		
Lugar	Armintza. Kultur Etxea		

Calendario

OTSAILA 2025 FEBRERO						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARTXOA 2025 MARZO						
A/L	A/M	A/MX	O/J	O/V	L/S	I/D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						