

maiatza mayo

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
				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

ekaina junio

Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes	Larunbata Sábado	Igandea Domingo
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					

MINDFULNESS:

Maiatzak 25 eta ekainak 1, 8, 15, 22

Estresa murriztu genero ikuspegitik.

Mindfulness ez da teoria bat, praktika bat baizik. Meditatzeko praktika bat, baina baita ere jarrera bat egun bakoitza kontzienteki gurea bihurtzeko. Emakumeen ahalduzko prozesua eta hauen osasuna hobetzen lagundu dezakeen jarrera landuko da tailer honetan.

Euskeraz 17:00-19:00 en euskera

Reducir el estrés desde la perspectiva de género

Mindfulness no es una teoría, es una práctica. Una práctica para meditar, pero también una actitud para convertir conscientemente cada día en nuestro. Este programa pretende trabajar una actitud que facilite el proceso de empoderamiento de las mujeres y a su vez, trata de mejorar la salud de éstas.

Gaztelaniaz 10:30-12:30 en castellano

EZAGUTU ZURE HILEKOAREN ZIKLOA

CONOCE TU CICLO MENSTRUAL:

Maiatzak 20, 27 eta ekainak 3, 10

Helburua hileko kontzientearen gainean gogoeta egitea da, norbere hilekoa ezagutu eta hilekoarekin dugun harremana eta elkarbizitza hobetzeko elementuak eta teknikak identifikatzea. Hilekoaren fase bakoitza ezagutu eta harekin konektatzeak indarra ematen digu eta gure gorputza eta gogoia lotzen ditu. Ezagutu nahi dituzu?

El objetivo es el de reflexionar sobre el concepto de menstruación consciente, impulsar el autoconocimiento menstrual e identificar elementos y técnicas para mejorar la relación y la vivencia de la menstruación. Conectar y conocer con cada fase del ciclo menstrual nos aporta fuerza y conexión con nuestro cuerpo y mente. ¿Te animas a conocerlas?

Ordutegia/Horario: 17:30-19:30

BIODANTZA

BIODANZA:

Maiatzak 21, 28 eta ekainak 4, 11 eta 18

Biodantza proposamena, mugimenduaren bidez gorputza lantzea da. Dantza egite hutsak eta zuretzat tarte bat izateak, energia igo eta sistema immunea indartzen du. Zure gorputza mugitzeko beharra sentitzen baduzu, etorri eta denok batera dantzan egingo dugu, une perfektua da.

La propuesta de Biodanza, es un trabajo corporal a través del movimiento. El simple hecho de bailar y dedicarte un tiempo para ti sube la energía y fortalece el sistema inmune. Si sientes la necesidad de mover tu cuerpo únete y dancedmos todas juntas, es el momento perfecto.

Ordutegia/Horario: 17:30-19:00

INFORMAZIO OROKORRA:

Parte hartu nahi duten emakumeek maiatzaren 17ra arte izena eman dezakete 94 630 01 90 telefono zenbakira deituz edo mezu elektronikoko bat bidaliz ondoko helbidera:

berdintasuna@amorebieta.eus

Zoom aplikazioaren bidez egingo dira ikastaro guztiak.

Las mujeres interesadas en participar pueden inscribirse hasta el 17 de mayo llamando al 94 630 01 90 o enviando un email a berdintasuna@amorebieta.eus

Los cursos se realizarán a través de la plataforma ZOOM.

HITZALDIAK

CHARLAS:

Herritarrei zuzendutako hitzaldi irekiak Youtubeko kanalaren bidez. EZ DA IZENIK EMAN BEHAR.

Charlas abiertas a través de canal de Youtube dirigida a la ciudadanía. SIN INSCRIPCIÓN.

- **Maiatzak 27 de mayo:**

Ianire Estébanez. Psikologa feminista.

“Zorabuta gaude edo sistema honek gure onetik ateratzen gaitu? Osasun mentala eta feminismoa”.

“¿Estamos locas, o este sistema nos desquicia? Salud mental y feminismo”.

Non/Dónde: En el canal de Youtube de Ianire Estébanez.

Ordutegia/Horario: 17:30-19:00

- **Maiatzak 28 de mayo:**

Lidia Coscorrotza, familia medikua.

“Osasunetik Ahalduztzea”.

“Empoderamiento desde la Salud”.

Non/Dónde: En el canal de Youtube de Lidia Coscorrotza Amibilia.

Ordutegia/Horario: 17:30-19:00