

EMAKUMEENTZAKO CHIKUNG

CHIKUNG PARA MUJERES

ASTELEHENA • LUNES 19:00-20:30

Txapelena-Usansolo

Iraupena • Duración: urtarrilaren 28tik ekainaren 10era • 28 de enero-10 de junio

Hizkuntza • Idioma: Euskera / Castellano

27 ordu • horas - Prezioa • Precio: 30 €

Kuota murriztuak: Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak • Cuotas reducidas: Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5 €

Chi Kung, Taoismoaren kontzeptu filosofikoetan eta Txinako Medizina Tradizionalaren printzipioetan oinarritutako diziplina da. Emakumearen Chi Kung, emakume batek sortu zuen emakumeentzat.

Emakumeak gure gorputzaren kontzientzia hartzeko eta modu orokorrean ezagutzen eta harmonizatzen ikasteko 27 ariketa dira. Sistema prebentiboa, sendagarria eta indartzailea da. Chi Kungak dituen onura nagusien artean, nabarmentzen da burua eta emozioak lasaitzeko gaitasuna.

El Chi Kung es una disciplina basada en los conceptos filosóficos del Taoísmo y en los principios de la Medicina Tradicional China. El Chi Kung de la Mujer fue creado por una mujer y para mujeres.

Consta de 27 ejercicios a través de los que las mujeres tomamos consciencia de nuestro cuerpo y aprende a conocerlo y a armonizarlo de manera global. Es un sistema, preventivo, curativo y fortalecedor. Entre los principales beneficios de la práctica del Chi Kung destacamos la capacidad para serenar la mente y las emociones.

GORPUTZ AUTOKONTZIENTZIA

AUTOCONCIENCIA CORPORAL

ASTEARTEA • MARTES

18:00-19:30

Torrezabal K.E.

Iraupena • Duración: **urtarrilaren 29tik ekainaren 11ra • 29 de enero-11 de junio**

Hizkuntza • Idioma: **Euskera / Castellano**

27 ordu • horas - **Prezioa • Precio: 30 €**

Kuota murriztuak: Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak • Cuotas reducidas: Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5 €

Gorputza lantzeak emakume gisa ditugun potentzialtasunak deskubritzen eta onartzen lagunduko digu, *gorputza eta burua* bat eginez, gure osasun integrala hobetzeko.

Mugimenduaren bitartez yogako asanak, arnasketak, luzaketak eta gorputz autokontzientziaren beste teknika batzuk landuko ditugu; diziplina hauek guztiak antzinatik datoz gizakiari lotuta, eta gorputza eta burua batzeko premia bitalekin erlazionatuta egon dira.

El trabajo corporal nos ayudará a descubrir y aceptar nuestras potencialidades como mujeres, conectando *cuerpo y mente, para la mejora de nuestra salud integral.*

Trabajaremos a través del movimiento, asanas de yoga, respiraciones, estiramientos y otras técnicas de autoconciencia corporal; todas ellas disciplinas que desde la antigüedad han acompañado al ser humano y que han estado relacionadas con sus necesidades vitales de unir cuerpo y mente.

GORPUTZ AUTOKONTZIENTZIA

AUTOCONCIENCIA CORPORAL

ASTEARTEA • MARTES

19:30-21:00

Torrezabal K.E.

Iraupena • Duración: **urtarrilaren 29tik ekainaren 11ra • 29 de enero-11 de junio**

Hizkuntza • Idioma: **Euskera / Castellano**

27 ordu • horas - **Prezioa • Precio: 30 €**

Kuota murriztuak: Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak • Cuotas reducidas: Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5 €

Gorputza lantzeak emakume gisa ditugun potentzialtasunak deskubritzen eta onartzen lagunduko digu, *gorputza eta burua* bat eginez, gure osasun integrala hobetzeko.

Mugimenduaren bitartez yogako asanak, arnasketak, luzaketak eta gorputz autokontzientziaren beste teknika batzuk landuko ditugu; diziplina hauek guztiak antzinatik datoz gizakiari lotuta, eta gorputza eta burua batzeko premia bitalekin erlazionatuta egon dira.

El trabajo corporal nos ayudará a descubrir y aceptar nuestras potencialidades como mujeres, conectando *cuerpo y mente, para la mejora de nuestra salud integral.*

Trabajaremos a través del movimiento, asanas de yoga, respiraciones, estiramientos y otras técnicas de autoconciencia corporal; todas ellas disciplinas que desde la antigüedad han acompañado al ser humano y que han estado relacionadas con sus necesidades vitales de unir cuerpo y mente.

GORPUTZ COACHING

COACHING CORPORAL

ASTEARTEA • MARTES 16:30-18:00

Torrezabal K.E.

Iraupena • Duración: urtarrilaren 29tik ekainaren 11ra • 29 de enero-11 de junio

Hizkuntza • Idioma: Euskera / Castellano

27 ordu • horas - Prezioa • Precio: 30 €

Kuota murriztuak: Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak • Cuotas reducidas: Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5 €

Gorputza jakintsua da, bere arrazoiak ditu, erantzunak dituen sistema inteligentea da. Gure oreka lortzeko ondoko kontzeptuak landuko ditugu:

- Jolasa, erritmoa, adierazpena, kontaktua, dantza, ahotsa, erlaxazioa eta arnasketa.
- Sentsibilizazioa, entzutea, arreta, irradiazioa eta isiltasuna.
- Tentsioak eta emozioen zamak askatzeko teknikak.
- Gorputza eta burua malgutzen ikasteko jarraibideak.

El cuerpo es sabio, tiene sus razones, es un sistema inteligente que tiene las respuestas. Para lograr nuestro equilibrio trabajaremos desde:

- El juego, el ritmo, la expresión, el contacto, el baile, la voz, la relajación y la respiración.
- La sensibilización, la escucha, la atención, la irradiación y el silencio.
- Técnicas para liberar tensiones y cargas emocionales.
- Pautas para aprender a flexibilizar el cuerpo y la mente.

GORPUTZ COACHING

COACHING CORPORAL

OSTEGUNA • JUEVES 10:30-12:00

Torrezabal K.E.

Iraupena • Duración: urtarrilaren 31tik ekainaren 13ra • 31 de enero-13 de junio

Hizkuntza • Idioma: Euskera / Castellano

27 ordu • horas - Prezioa • Precio: 30 €

Kuota murriztuak: Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak • Cuotas reducidas: Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5 €

Gorputza jakintsua da, bere arrazoiak ditu, erantzunak dituen sistema inteligentea da. Gure oreka lortzeko ondoko kontzeptuak landuko ditugu:

- Jolasa, erritmoa, adierazpena, kontaktua, dantza, ahotsa, erlaxazioa eta arnasketa.
- Sentsibilizazioa, entzutea, arreta, irradiazioa eta isiltasuna.
- Tentsioak eta emozioen zamak askatzeko teknikak.
- Gorputza eta burua malgutzen ikasteko jarraibideak.

El cuerpo es sabio, tiene sus razones, es un sistema inteligente que tiene las respuestas. Para lograr nuestro equilibrio trabajaremos desde:

- El juego, el ritmo, la expresión, el contacto, el baile, la voz, la relajación y la respiración.
- La sensibilización, la escucha, la atención, la irradiación y el silencio.
- Técnicas para liberar tensiones y cargas emocionales.
- Pautas para aprender a flexibilizar el cuerpo y la mente.

Geure aztarnen atzetik

Siguiendo nuestras huellas

ASTELEHENA • LUNES 10:00-11:30

Torrezabal K.E.

Iraupena • Duración: urtarrilaren 28tik ekainaren 10era • 28 de enero-10 de junio

Hizkuntza • Idioma: Euskera / Castellano

27 ordu • horas - Prezioa • Precio: 30 €

Kuota murriztuak: Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak • Cuotas reducidas: Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5 €

Ondarea kontzeptu zabala da, tradizioez gain, herri baten historia eta kultura definitzen dituena. Ondarea ez dela elementu neutrala, txertatuta dagoen gizartearen isla baina. Beraz, patriarkatuaren zerbitzuan dagoen tresna da.

Gelako saioez gain, kulturako eta ondareko bisitaldiak egingo ditugu, beti ere genero ikuspegitik, emakumeen presentzia nabarmenduz.

El patrimonio es un concepto amplio donde además de las tradiciones, define la historia y la cultura de un pueblo. Partiremos de la premisa de que el patrimonio no es un elemento neutral sino que es fiel reflejo de la sociedad en la que se inserta, y constituye una herramienta al servicio del patriarcado.

Además de las sesiones en el aula, realizaremos visitas culturales y patrimoniales, desde la perspectiva de género siempre, destacando la presencia de las mujeres.

FEMINISMOAK XXI. MENDEAN

FEMINISMOS EN EL SIGLO XXI

ASTELEHENA • LUNES 11:30-13:00

Torrezabal K.E.

Iraupena • Duración: urtarrilaren 28tik ekainaren 10era • 28 de enero-10 de junio

Hizkuntza • Idioma: Euskera / Castellano

27 ordu • horas - Prezioa • Precio: 30 €

Kuota murriztuak: Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak • Cuotas reducidas: Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5 €

Feminismoarekin eta emakumeen mugimendurekin erlazionatutako gaiak azalduko ditugu. Emakumeen mugimenduen ikuspegi desberdinak landuko ditugu: feminismo liberala, instituzionala, diferentzia, berdintasuna, erradikala, ekofeminismoa, feminismo dekoloniala...

Tailer honek feminismoarekin eta emakumeen mugimendurekin erlazionatutako topiko guztiak aztertuko ditu, bere historia, aurrerapenak eta atzerapenak, borrokak, konkistak eta lortzeko falta dena.

Nos acercaremos a temas relacionados con el feminismo y el movimiento de mujeres. Abordemos las diferentes vertientes de los movimientos de mujeres: feminismo liberal, institucional, de la diferencia, de la igualdad, radical, ecofeminismo, feminismo decolonial, etc.

Este taller se centrará en todos los tópicos relacionados con el feminismo y el movimiento de mujeres, su historia, sus avances y retrocesos, las batallas, las conquistas, lo que falta conseguir...

Gure historia berreraikitzen

Reconstruyendo nuestra historia

ASTELEHENA • LUNES

16:00-17:30

Txapelena-Usansolo

Iraupena • Duración: **urtarrilaren 28tik ekainaren 10era • 28 de enero-10 de junio**

Hizkuntza • Idioma: **Euskera / Castellano**

27 ordu • horas - Prezioa • Precio: 30 €

Kuota murriztuak: Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak • Cuotas reducidas: Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5 €

Historiak eginkizun du oraindik emakumeen memoriaren berreskurapenari dagokion lana. Historiako hainbat liburuk erakusten jarraitzen duten irudiaren aurka, emakumeak aktiboki parte hartu dute historiaren bilakaeran.

Tailerrak ahalduntze pertsonalean eta kolektiboaren prozesuan lagunduko diguten erreferentzia historikoak emango dizkigu, emakumeen taldeentzat interesgarriak diren gaiak azalduko dizkiguten erreferentzia historikoak emanez, pisuzko argudioak hartuz gure inguru hurbilean gaurkotasuna duten gaietan solasaldi “kualifikatua” izateko.

La Historia tiene como asignatura pendiente la recuperación de la memoria de las mujeres. En contra de la imagen que siguen mostrando muchos libros de historia, las mujeres han formado parte activa del devenir histórico.

El taller nos proporcionará referencias históricas que nos pueden ayudar en nuestro proceso de empoderamiento personal y colectivo, al facilitarnos referencias históricas que nos aproximen a temas de interés para los grupos de mujeres, dándonos argumentos de peso para entablar cualquier conversación “cualificada” de temas de actualidad en nuestro entorno cercano.

Emakumeok artearen eraikuntzan

Las mujeres en la construcción del arte

OSTEGUNA • JUEVES 19:30-21:00

Torrezabal K.E.

Iraupena • Duración: urtarrilaren 31tik ekainaren 13ra • 31 de enero-13 de junio

Hizkuntza • Idioma: Euskera / Castellano

27 ordu • horas - Prezioa • Precio: 30 €

Kuota murriztuak: Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak • Cuotas reducidas: Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5 €

Emakumeak biluzik egon behar dira Museoetan sartzeko? Arte Modernoko sekzioetan, emakume artistak %5 baino gutxiago dira, baina biluzien %85 emakumeenak dira. Horregatik, tailer honen helburua da emakumeen artelana ikusgarri bihurtzea eta, emakume gisa, gure historian izan duen eragina aztertzea.

Begirada feminista batetik, lan-talde aktiboa eta parte-hartzailea planteatuko dugu, emakume artista desberdinen ibilbideak aztertuko direlarik. Gelako saioez gain, artisten eta museoen erakusketetara bisitaldiak egingo ditugu.

¿Tienen las mujeres que estar desnudas para entrar a los Museos? Menos del 5% de artistas en las secciones de Arte Moderno son mujeres, pero un 85% de los desnudos son femeninos. Por ello el objetivo de este taller es hacer visible la labor de las mujeres en el Arte y analizar su repercusión en nuestra historia como mujeres.

Desde una mirada feminista, plantaremos un grupo de trabajo activo y participativo donde analizaremos diferentes trayectorias de mujeres artistas. Además de las sesiones en el aula, haremos visitas a exposiciones de artistas y museos.

EMOZIOAK LANTZEKO TRESNAK

HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES

OSTEGUNA • JUEVES 16:30-18:00

Aperribai (Eperlanda)

Iraupena • Duración: urtarrilaren 31tik ekainaren 13ra • 31 de enero-13 de junio

Hizkuntza • Idioma: Euskera / Castellano

27 ordu • horas - Prezioa • Precio: 30 €

Kuota murriztuak: Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak • Cuotas reducidas: Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5 €

Ikasitakoa, konbikzioak eta bizitzeko era aztertuz, gure generoaz kontzientzia hartuz eta gure artean eta gure ingurukoekin erlazionatzeko era berriak aurkituz, gure bizitzak eraldatuko ahal izango ditugu. Gure emozioak positiboki kudeatuz, adimen emozionala hobetuko dugu.

Gaur egungo gizartean emakumeok daukagun papera aztertuko dugu, feminitateak dauzkan identitateen aniztasuna ohartuz eta psikologiara feminismoak egindako ekarpenak ezagutu eta baloratuko ditugu.

Analizando nuestros aprendizajes, convicciones y forma de vida, tomando conciencia de nuestro género y encontrando nuevas formas de relacionarnos con nosotras mismas y nuestro entorno, podremos transformar nuestras vidas. A través de la gestión positiva de nuestras emociones, mejoraremos nuestra inteligencia emocional. Reflexionaremos sobre el papel de las mujeres en la sociedad actual, descubriendo la diversidad de identidades de la feminidad valorando las aportaciones realizadas desde el feminismo a la psicología.

Gure emoziaz lantzen feminismoa ardatz hartuta

Trabajando nuestras emociones desde el feminismo

ASTEARTEA • MARTES

10:30-12:00

Torrezabal K.E.

Iraupena • Duración: urtarrilaren 29tik ekainaren 11ra • 29 de enero-11 de junio

Hizkuntza • Idioma: Euskera / Castellano

27 ordu • horas - Prezioa • Precio: 30 €

Kuota murriztuak: Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak • Cuotas reducidas: Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5 €

Ikasitakoa, konbikzioak eta bizitzeko era aztertuz, gure generoaz kontzientzia hartuz eta gure artean eta gure ingurukoekin erlazionatzeko era berriak aurkituz, gure bizitzak eraldatuko ahal izango ditugu. Gure emozioak positiboki kudeatuz, adimen emozionala hobetuko dugu.

Gaur egungo gizartean emakumeok daukagun papera aztertuko dugu, feminitateak daukan identitateen aniztasuna ohartuz eta psikologiara feminismoak egindako ekarpenak ezagutu eta baloratuko ditugu.

Analizando nuestros aprendizajes, convicciones y forma de vida, tomando conciencia de nuestro género y encontrando nuevas formas de relacionarnos con nosotras mismas y nuestro entorno, podremos transformar nuestras vidas. A través de la gestión positiva de nuestras emociones, mejoraremos nuestra inteligencia emocional. Reflexionaremos sobre el papel de las mujeres en la sociedad actual, descubriendo la diversidad de identidades de la feminidad valorando las aportaciones realizadas desde el feminismo a la psicología.

EMAKUMEENTZAKO CHIKUNG

CHIKUNG PARA MUJERES

ASTEARTEA • MARTES

9:30-11:00

Aperribai (Eperlanda)

Iraupena • Duración: urtarrilaren 29tik ekainaren 11ra • 29 de enero-11 de junio

Hizkuntza • Idioma: Euskera / Castellano

27 ordu • horas - Prezioa • Precio: 30 €

Kuota murriztuak: Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak • Cuotas reducidas: Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5 €

Chi Kung, Taoismoaren kontzeptu filosofikoetan eta Txinako Medizina Tradizionalaren printzipioetan oinarritutako diziplina da. Emakumearen Chi Kung, emakume batek sortu zuen emakumeentzat.

Emakumeak gure gorputzaren kontzientzia hartzeko eta modu orokorrean ezagutzen eta harmonizatzen ikasteko 27 ariketa dira. Sistema prebentiboa, sendagarria eta indartzailea da. Chi Kungak dituen onura nagusien artean, nabarmentzen da burua eta emozioak lasaitzeko gaitasuna.

El Chi Kung es una disciplina basada en los conceptos filosóficos del Taoísmo y en los principios de la Medicina Tradicional China. El Chi Kung de la Mujer fue creado por una mujer y para mujeres.

Consta de 27 ejercicios a través de los que las mujeres tomamos consciencia de nuestro cuerpo y aprende a conocerlo y a armonizarlo de manera global. Es un sistema, preventivo, curativo y fortalecedor. Entre los principales beneficios de la práctica del Chi Kung destacamos la capacidad para serenar la mente y las emociones.

Ahalduntzeko gizarte antzerkia

Teatro social para el empoderamiento

ASTEAZKENA • MIÉRCOLES

10:30-12:00

Torrezabal K.E.

Iraupena • Duración: **urtarrilaren 30etik ekainaren 12ra • 30 de enero-12 de junio**

Hizkuntza • Idioma: **Euskera / Castellano**

27 ordu • horas - Prezioa • Precio: 30 €

Kuota murriztuak: Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak • Cuotas reducidas: Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5 €

Empoderarse a través del Teatro Social es tomar conciencia de quien soy, reconocer qué quiero y necesito desde los sentidos, el cuerpo, las emociones, las experiencias vividas... El Teatro Social se realiza a través de técnicas de expresión que ayudan a romper roles, crea ambientes de confianza, no sentirse juzgada y sentirse escuchada. Nos despojaremos de todas nuestras máscaras, compartiremos un espacio divertido, donde disfrutaremos, a la vez que aprenderemos nuevas maneras de relacionarnos con nosotras mismas y con las demás personas de nuestro entorno.

Antzerki Sozialaren bitartez ahalduntzea da nor naizenaz kontzientzia hartzea, zentzumenetik, gorputzetik, emozioetik, bizitako esperientzietatik zer nahi dudan eta behar dudan jakitea. Antzerki Soziala rolak apurtzen laguntzen duten adierazpen-tekniken bitartez egiten da, konfiantzako giroa sortzen du, epaitua zarela sentitu gabe eta entzuna zarela sentituz. Maskara guztiak kenduko ditugu, eremu dibertigarri bat partekatuko dugu eta, aldi berean, emakumeon artean eta gure inguruko gainerako pertsonekin erlazionatzeko era berriak ikasiko ditugu.

Autodefentsa feminista

Autodefensa feminista

ASTEAZKENA • MIÉRCOLES 19:30-21:00

Torrezabal K.E.

Iraupena • Duración: urtarrilaren 30etik ekainaren 12ra • 30 de enero-12 de junio

Hizkuntza • Idioma: Euskera / Castellano

27 ordu • horas - Prezioa • Precio: 30 €

Kuota murriztuak: Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak • Cuotas reducidas: Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5 €

Tailerraren ezaugarrietako bat da *baketsua* dela, alde psikologikoari eta autodefentsa emozionalari garrantzia handia emanez. Ondoko arloak lantzen dira: prestakuntza psikologikoa, defentsa psikologikoa, arriskuaren prebentzioa, ihes egiteko teknikak eta defentsa teknikak. Ez du zerikusirik bat ere defentsa pertsonalarekin edo arte martzialekin. Edozein emakumek egin dezake, edozein dela bere adina, forma fisikoa edo pentsamoldea.

Una de las características del taller es que es *pacífico*, dando gran importancia a la parte psicológica y a la autodefensa emocional. Se trabajan las siguientes áreas: la preparación psicológica, la defensa psicológica, prevención del peligro, técnicas de escape y técnicas de defensa. No tiene nada que ver con un grupo de defensa personal o artes marciales. Está al alcance de cualquier mujer, sea cual sea su edad, forma física o mentalidad.

Mindfulness

Mindfulness

ASTEARTEA • MARTES 16:00-17:30

Txapelena-Usansolo

Iraupena • Duración: urtarrilaren 29tik ekainaren 11era • 29 de enero-11 de junio

Hizkuntza • Idioma: Euskera / Castellano

27 ordu • horas - Prezioa • Precio: 30 €

Kuota murriztuak: Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak • Cuotas reducidas: Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5 €

Beharrezkoa dugu gure “ni” osoenarekin bat lotzea. Geure burua maitatu behar dugu, gure adimenaren eta emozioen zurrunbiloak lasaituz, gure barneranzko bide orekatua aurkitzeko. Ariketa batzuk erregularitasunez praktikatu, onura ugari lortuko ditugu, maila fisikoan, kognitiboan eta emozionalean. Tailer honetan ondoko arloak sakonduko ditugu: autoezagutza, emozioen autokudeaketa, empatia, lasaitasuna eta ongizate emozionala.

Necesitamos conectarnos con nuestro “yo” más pleno. Se trata de amarnos a nosotras mismas, calmando las turbulencias de nuestra mente y de nuestras emociones, para encontrar un camino de equilibrio hacia nuestro interior. Con la práctica regular de diferentes ejercicios, obtendremos múltiples beneficios a nivel físico, cognitivo y emocional. En este taller profundizaremos sobre: autoconocimiento, autogestión de emociones, empatía, serenidad y bienestar emocional.

Mindfulness

Mindfulness

ASTEAZKENA • MIÉRCOLES 18:00-19:30

Torrezabal K.E.

Iraupena • Duración: urtarrilaren 30etik ekainaren 12ra • 30 de enero-12 de junio

Hizkuntza • Idioma: Euskera / Castellano

27 ordu • horas - Prezioa • Precio: 30 €

Kuota murriztuak: Diru-sarrerak bermatzeko errenta jasotzen dutenak • Cuotas reducidas: Perceptoras de Renta de Garantía de Ingresos: 5 €

Beharrezkoa dugu gure “ni” osoenarekin bat lotzea. Geure burua maitatu behar dugu, gure adimenaren eta emozioen zurrunbiloak lasaituz, gure barneranzko bide orekatua aurkitzeko. Ariketa batzuk erregularitasunez praktikatu, onura ugari lortuko ditugu, maila fisikoan, kognitiboan eta emozionalean. Tailer honetan ondoko arloak sakonduko ditugu: autoezagutza, emozioen autokudeaketa, enpatia, lasaitasuna eta ongizate emozionala.

Necesitamos conectarnos con nuestro “yo” más pleno. Se trata de amarnos a nosotras mismas, calmando las turbulencias de nuestra mente y de nuestras emociones, para encontrar un camino de equilibrio hacia nuestro interior. Con la práctica regular de diferentes ejercicios, obtendremos múltiples beneficios a nivel físico, cognitivo y emocional. En este taller profundizaremos sobre: autoconocimiento, autogestión de emociones, empatía, serenidad y bienestar emocional.

