

BIZIDUN GORPUTZA, GORPUTZ AHALDUNA



MONITOREA: MIRIAM ORTEGA LARRINAGA

Asteartekak: 17:00-19:00.

Urritik maiatzera.

Patxi Morentin.

Kuota: 108 euro.

Mugimendu eta dantza libreko tailerra. Autozainketarako eta gorputz-kontzientziarako espazioa. Adin guztietako emakumeei zuzendua.

Helburuak:

- Hainbat belaunalditako emakumeak ahalduntzen laguntzea, eta, aldi berean, gizarte-sarea sendotzea, segurtasun eta sormen-ingurunea sustatatzuz.
- Konfiantza, autoestima eta ahalduntzea indartzea.
- Une bakoitzean gorputzak dituen beharrak identifikatu eta autozainketa bultzatu.
- Mugimenduaren eta adierazpen plastikoaren bidez emozioak adierazi ahal izatea.
- Dantza adin eta gorputz ezberdinetako emakumeengana hurbiltzea.

CUERPO HABITADO, CUERPO EMPODERADO



MONITORA: MIRIAM ORTEGA LARRINAGA

Martes 17:00-19:00.

De octubre a mayo

Patxi Morentin.

Cuota: 108 euros.

Taller de movimiento y danza libre, autocuidado y conciencia corporal, dirigido a mujeres de todas las edades.

Objetivos:

- Contribuir al empoderamiento de mujeres de distintas generaciones al tiempo que se fortalece el tejido social, promoviendo un entorno de seguridad y sororidad.
- Fortalecer la confianza, la autoestima y el empoderamiento
- Identificar las necesidades del cuerpo en cada momento y fomentar el Autocuidado.
- Poder exteriorizar emociones a través del movimiento y la expresión plástica.
- Acercar la danza a mujeres de diferentes edades y cuerpos.

Metologia: - Luzaketa, masajea eta bisualizazioak. - Gorputz-kontzientzia, jarrera berrantolatzearen bidez. - Banakako, binakako eta taldeko gorputz-elkarrizketak. - Antzerki-jolasa adierazpen-tresna gisa.	Metodología: - Estiramientos, masaje y visualizaciones - Conciencia corporal a través de la Reordenación postural - Diálogos corporales individuales, por parejas y en grupo - El Juego teatral como herramienta de expresión.