

Gorputza mugimenduan

***Dantza, Sormena eta Gorputzaren kontzientzia* (Daniel Charquero)**

Irekitasunerako eta espantsiorako bidea egiten.

Dantzaren bidez, adierazpen, ahots, jolas, masaje eta arnasketaren bidez gure gorputzaren kontzientzia hartzen joan gaitzke modu dibertigarrian eta bestearekin harremanetan. Proposamen desberdinekin, daukagun sormen eta emozio botere guztia garatu eta gure komunikazio gaitasuna estimulatu eta esnatu ahal izango dugu.



Azaroak 27, Ostirala. 18 etatik 20 ra.

Inbertsioa: 15 €

***Komunikazioa, dantza eta Gorputz kontzientziarekin* *Autoempatia.* (Daniel Charquero)**

Autoempatia: Norberakiko jarrera maitagarri eta ulerkor bateruntz.

Tailer honetan mugimendu, dantza eta ariketa praktikoek bitartez, Komunikazio Ez Bortitzaren balibideak erabiliz, norberaren zaintzarako, ulermenerako eta bihotzetik adierazi ahal izateko espazioa sortuko dugu, momentuan guregan bizirik dagoena ikusten lagunduz. Norberarekin bat egitea da helburua, gu geu hobeto ulertzeko eta hortik abiatuta, besteak hobeto ulertu ahal izateko.

Azaroak 28, Larunbata. 10etatik 14ra.

Inbertsioa: 30 €

***Mugimendua, Sormena eta Erlajazioa Familian* (Daniel Charquero eta Nerea Mendizabal)**

Sarritan, gure presa eta eguneroko betebeharrekin, kosta egiten zaigu gure seme/alabekin kompartitzeko denbora topatzea.

Espazio jostagarri eta berezi batean, modu desberdin eta aberats batean erlaxatzen gonbidatzen zaituztegu. Heldu eta haurren elkartzeko bat izango da, gorputzarekin, jolasarekin, datza eta margoztearekin, masajeak emanaz, ahotsa askatuz eta gure arnasketaren kontzientzia gehiago hartuz. Bakoitzaren erritmoa

eta nahiak errespetatuz, elkarrekiko lotura sendotzeko proposamenak luzatuko dira, geuregan eta familikideengan konfidantza eskuratzen lagunduko digutenak.

Azaroak 29, Igandea. 11:30etatik a 13:00 tara.

Inbertsioa: 15 € Helduak

5 € Haurrak



Ekintza guztiak **Orioko haureskolan** egingo dira (Baxualde 14)

Informazio gehiago:

www.cuerpovivo.wix.com/danielcharquero

www.hartueman.com

cuerpomovimiento@gmail.com

Teléfono: 667437798