



prestakuntza irekia formación abierta

BIODANTZA - TAILERRA: GEURE BURUA BERRIZ SORTU, BERRIKUNTZARAKO GILTZARRIA KRISI GARAIETAN.

Sarritan trabatuta sentitzen gara, noizbehinka atsekabea sentitzen dugu, baina zerbait falta zaigu osoki adierazteko, sortzeko eta geure burua sortzeko. Inguruak aurre egiten digu etengabe, bereziki krisi uneetan. Jauzia egin nahi dugu, baina zerbaitek gelditzen gaitu. Zerk galditzen gaitu? Zeintzuk ideia datoz gure burura? Zeintzuk emozio? Nola sentitzen dugu gure gorputza? Zer behar dugu ikasi?

Sormena bera, berritzea eta geure burua etengabe berritzea beharrezkoa bihurtzen da inguruaren eta geure buruen etengabeko aldaketaren aurrean.

Biodantza garapen pertsonaleko eta giza integrazioko sistema bat da eta bizitza sorteen duten senak eta bulkadak askatzen laguntzen du. Erabilitako metodologian, mugimendua, gorputza eta emozioa elkartzen dira eta, musikarekiko kontaktuari esker, potentzial genetikoa adieraztera eta garatzera daramaten bizipenak sortzen dituzte, bizitza oso eta integratu baterako bide gisa. Bost bizipen-ardatz elkartzen dira esperientzia honetan: bizitasuna, sexualitatea, afektibitatea, sormena eta transzendentzia.

NORI ZUZENDUA

- Inguruarekiko konexioaren bidez, euren ongizatean eta garapen pertsonalean interesatutako pertsona guztiak.
- Komunikatzeko beharra duten edozein esparrutako profesionalak: gizarteko eskuhartzea, osasuna, hezkuntza, coaching, psikologia, enpresa, etab.

ZERTARAKO

- Bizi hobea izan dadin, gorputzak eta bere mugimenduak duten garrantzia berreskuratu eta horretaz jabetzea.
- Honako hauek garatu edo bizi: gaitasun enpatikoa, adierazpen eta komunikazio zintzoa, afektua eman eta jasotzeko gaitasuna, besteen eta norberaren ongizateagatik norbera eskaintzeko eta borrokatzeko gaitasuna, eta entzuteko gaitasuna.
- Estresa eta tentsio organikoak eta giharretakoak murrizteko.
- Emozio-gabeziak gainditzeko laguntzeko, topaketa

TALLER DE BIODANZA: REINVENTARNOS, CLAVE PARA LA INNOVACIÓN EN TIEMPOS DE CRISIS.

Con frecuencia sentimos atasco, a veces insatisfacción pero nos falta algo para expresar plenamente, para crear y crearnos a nosotros y nosotras mismas. El entorno constantemente nos desafía, especialmente en los momentos de crisis. Queremos dar un salto y algo nos detiene. ¿Qué es lo que nos detiene? ¿Qué ideas nos asaltan? ¿Qué emociones? ¿Cómo sentimos nuestro cuerpo? ¿Qué necesitamos aprender?

La creatividad, innovar e innovarnos constantemente, se convierte en una necesidad ante el cambio constante del entorno y de nosotros mismos.

La Biodanza es un sistema de desarrollo personal e integración humana, que propicia el rescate de los instintos e impulsos generadores de vida a partir de una metodología, en la que el movimiento, el cuerpo y la emoción entrelazados, en contacto con la música, generan vivencias llevan a la expresión y desarrollo del potencial genético, como camino a una vida plena e integrada.

Cinco líneas de vivencias se entrelazan en esta experiencia: vitalidad, sexualidad, afectividad, creatividad y trascendencia.

DIRIGIDO A

- Todas las personas interesadas en su propio bienestar y desarrollo personal, en conexión con su entorno.
- Profesionales de cualquier campo para los que la comunicación es importante: intervención social, salud, educación, coaching, psicología, empresa, etc.

SERVIRÁ PARA

- Rescatar y vivenciar la importancia del cuerpo y su movimiento, en la creación de una vida mejor.
- Desarrollar o vivenciar la capacidad empática, la expresión y comunicación sincera, la capacidad de dar y recibir afecto, de darse, de luchar por el bienestar propio y de las otras personas y de escuchar.
- Reducir el estrés y las tensiones orgánicas y musculares.
- Ayudar a superar carencias emocionales, aprendiendo que el encuentro es fuente de vida.
- Contribuir a expresar las emociones de forma

- bizitza-iturri dela ikasiz.
- Emozioak era naturalagoan adierazten laguntzeko.
- Norberaren nortasuna sendotzeko.
- Osasun emozionala eta mentala indartzeko.
- Sen jolasgarria sustatzeko
- Giza aurkikuntzaren sentiberatasunarekiko eta poetikarekiko lotura sustatzeko

- más natural.
- Reforzar la identidad propia.
- Fortalecer la salud emocional y mental.
- Estimular el instinto lúdico.
- Fomentar la conexión con la sensibilidad y la poética del encuentro humano.
- Permitir conectar con el goce y el placer, provocando un efecto regenerador en todo el organismo y en la conciencia.

IRAKASLEA

Marianela Van Grieken.

Biodantzako Irakasle Didakta, Rolando Toro Sistema. Enpresa Coach Seniorra, Newfield Consultingen. Psikologoa, Venezuelako Unibertsitate Zentralean. Hezkuntzako Masterra. Pittsburgheko Unibertsitatean, AEBn

PROFESORA

Marianela Van Grieken.

Profesora Didacta de Biodanza, Sistema Rolando Toro. Coach Empresarial Senior, Newfield Consulting. Psicóloga, Universidad Central de Venezuela. Master Educación. Universidad de Pittsburgh, USA.

TOKIA

Jania zentroa.

Particular de Costa 8, 4. ezk. (Concha Jeneralaren kalearen izkinan. Moyua metroa –Elkano irteera-)

LUGAR

Centro Jania. Particular de Costa 8, 4º izqda. esquina con General Concha
Metro Moyua (salida Elkano)

EGUNAK ETA ORDUTEGIAK

Datak: Azaroaren 6an eta 7an

Ordutegia: ostiralean 16:00etatik 20:00etara eta larunbatean 10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 20:00etara

FECHAS Y HORARIOS

Fechas y horarios: 6 y 7 de noviembre.

Horario: viernes de 16:00 a 20:00 y sábado de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

IZENA EMATEKO

Datu pertsonalak eman behar dira: izena, bi abizenak, NAN, helbidea eta harremanetarako telefonoa. Telefono bidez **944 009 999** zenbakian (**Maria Carrascalengatik** galdetu) edo posta elektronikoaren bitartez: formacionabierta@fundacionede.org

INSCRIPCIÓN

Facilitando los datos personales; nombre, dos apellidos, DNI, dirección y teléfono de contacto. Por teléfono en el **944 009 999** (preguntando por **Maria Carrascal**) ó por email: formacionabierta@fundacionede.org

PREZIOA

Prezioa: 120 euros.

Ordaintzeko modua: Dirua **BBK** bankuko ondorengo kontuan sartuz:
2095 0002 60 91 04008793.

PRECIO

Precio: 120 euros.

Forma de pago: Ingreso bancario en la siguiente cuenta de la **BBK**:
2095 0002 60 91 04008793.

Puedes encontrarnos en   -en aurki gaitzakezue.



edefundazioa