



prestakuntza irekia formación abierta

Identitate eta lau elementuak

Gure buruei begiratzeko modu bat; gure buruak ezagutzeko eta gure identitatea potentziatzeko; eta geure buruak laguntzeko, beste pertsonak ezagutu eta uler ditzagun. Lau elementuen eredua da: lurra, airea, sua eta ura. Ereduguztietan bezala, elementuenak puntu itsuak deskubritzera laguntzen gaitu, agian lotan daudenak, ukatuak edo azpigaratuak, eta bere garapenak gure bizia bizitzeko moduarekin lotuta dagoen aukeren mundu bat zabal diezaguke.

Biodantzak elementu guztiekin harremana esperimintatzea eskaintzen digu, dantzak duen botere eraldatzaile eta berritzailearekin. Blokeoak, oztopoak eta baldintzapenak gainditzera eraman gaitzake eta gorputz-mugimenduaren eta dantzaren bitartez inhibituta dagoen elementua adierazten ikastera.

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

Identidad y los cuatro elementos

Una manera de mirarnos, para conocernos y potenciar nuestra identidad, y para ayudarnos a conocer y comprender a otras personas, es el modelo de los cuatro elementos: la tierra, el aire, el fuego y el agua. Como en todo modelo, el de los elementos nos ayuda descubrir puntos ciegos, tal vez adormecidos, negados o subdesarrollados y cuyo desarrollo nos puede abrir un mundo de posibilidades en conexión con la manera de vivir nuestra vida.

La Biodanza nos ofrece experimentar el contacto con cada elemento, con el poder transformador y renovador que tiene la danza. Nos puede llevar a superar bloqueos, barreras y condicionamientos y aprender a expresar mediante el movimiento corporal y la danza, el elemento que está inhibido.

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.

gaitasuna.

- Estresa eta tentsio organikoak eta giharretakoak murrizteko.
- Emozio-gabeziak gainditzen laguntzeko, topaketa 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

- 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 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.

Empresa 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

Muelle 3. La Merced moila 3 (Bilborock ondoan)

LUGAR

Muelle 3. Muelle de la Merced nº3 (Al lado de bilborock)

EGUNAK ETA ORDUTEGIAK

Datak: Maiatzaren 28 an eta 29an

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

FECHAS Y HORARIOS

Fechas y horarios: 28 y 29 de mayo

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 (**María 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 **María 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.



edefundazioa