



# CONSTELA ERA CIONES KUNDE ORGANIZA KONSTELA CIONALES ZIOAK

## KONSTELAZIOAK ETA AIKIDO, BEGIRATZEKO BESTE MODU BAT

### ★Saio praktikoa irekia

Konstelazioa lanabes sistematikoa eraginkorra da, egoera zailak aztertzeko lagungarri zaiguna, gertatzen diren dinamika ezkutukoak azaleratuz. Gogoeta eta aldaketarako abaguneetan modu sortzailean sakontzea ahalbidetzen digu.

Aikidoa armonia galdutako energiazko egoerak birbideratzeko asmoa duen borroka-arte bat da, modu horretan, armonia hori berrezartzeko egoerak bultzatzen dira. Ez da epaitzen, ez da minik eragiten, ez dago irabazlerik, ez dago galtzailerik... Onartu, errespetatu eta maitatu egiten da

Zertan dira antzeko?

Esperimenta dezazula gomendatzen dizugu, eta esperientzi horretatik, errealitatea ikusteko begirada berriak hartzea animatu

### Metodologia

Azalpen teorikoak eta aikido-saiok txandakatzen dira, gainerako pertsonekin batera norberak bere burua sentitu eta hauteman dezan, ariketa oso errazak eginez. Ariketak oso geldiro egiten dira, zakartasunik, indarririk eta lehiarik gabe. Ez da eskatzen forma fisiko jakin bat edo trebetasun eragile jakin bat izatea.

### Nork ematen du

Asier Lopez de Gereño, Aikidoko gerriko beltza (2.Dan) eta Osoko Prestakuntza Erakunde Konstelazioetan eta coach saioetan.

Konstelazioei buruzko gutxieneko ezagutzak dituen eta beste ikuspegi batzuetatik arakatzuz aberastu nahi duen orori zuzendua dago.

## CONSTELACIONES Y AIKIDO, OTRA FORMA DE MIRAR

### ★Sesión abierta práctica

La constelación es una eficaz herramienta sistémica que nos ayuda a analizar situaciones de dificultad, revelando las dinámicas ocultas que tienen lugar. Nos permite profundizar y ampliar de manera creativa las posibilidades de reflexión y de cambio.

El Aikido es un arte marcial que plantea reconducir situaciones en las que la energía ha perdido su armonía, a nuevas situaciones en las que se restablezca dicha armonía. No se enjuicia, no se daña, no se gana, no se pierde... Se acepta, se respeta y se ama

¿qué tienen en común?

Te animamos a experimentarlo y a incorporar desde la experiencia, miradas nuevas de la realidad

### Metodología

Se intercalarán explicaciones teóricas con prácticas de aikido enfocadas a sentir y percibirse personalmente junto a las demás personas, mediante ejercicios muy sencillos, realizados de manera muy pausada, sin brusquedad, fuerza, ni competitividad. No se requiere ningún tipo de forma física o habilidad motriz.

### Facilita



Asier López de Gereño, cinturón negro 2º Dan de Aikido y Formación Intensiva en Constelaciones Organizativas y coach.

Se dirige a quién tenga un mínimo conocimiento sobre las

constelaciones y quiera enriquecerse explorando desde otros lugares.

## Tokia

boluntako lokaletan (Ronda kalea z/g, 5 zenbakiaren aurrean). Bilbo 48005

## Lugar

Locales de bolunta (c/ Ronda s/n en frente del nº 5). Bilbao 48005

## Data eta ordutegia

Osteguna abenduaren 15, 17:00etatik 19:00etara

## Fecha y horario

Jueves 15 de diciembre de 17.00 a 19.00

## Izen ematea

Izena eta bi abizenak, NAN, helbidea eta telefona emanda. Telefonoz 944 009 999 (María Carrascal) edo e-mail bidez ([mcarrascal@fundacionede.org](mailto:mcarrascal@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) o por email ([mcarrascal@fundacionede.org](mailto:mcarrascal@fundacionede.org))

Puedes encontrarnos en



-en aurki gaitzakezue.

EDE Fundazioko prestakuntza-proposamenak inguruko informazioa jaso nahi baduzu, [eman izena gure posta-zerrendan](#) [Suscribirte a nuestra lista de distribución](#), si quieres recibir información de las propuestas formativas de Fundación EDE

