

NIGAN

Actividades para el bienestar interior.

El objetivo de estas actividades es que aprendas ciertas prácticas para que puedas llevarlas a tu vida y puedas vivirla de una manera más gozosa, ajustada y equilibrada (con más confianza, lejos del miedo, sintiéndote mejor y disfrutando mejor de tu vida).

Te proponemos 2 tipos de actividades.

1.- NIGAN hastapenak.

¿Para qué es el curso?

El objetivo del curso es que recojas unas pautas para poder gestionar mejor los sentimientos y pensamientos que tienes.

Aprenderás a hacer prácticas de meditación y de cómo situarte bien por dentro, para que puedas aplicarlas en tu vida cotidiana.

Este es el 7º año que lo hacemos y vemos que resulta muy efectivo.

En las sesiones vas a estar segura/o. NO te preguntará nadie nada, escucharas diversos contenidos teóricos, harás prácticas de meditación y nada más.

Está pensado para personas que nunca hayan hecho nada de este tipo de sesiones.

Si ya has participado otros años, puedes asistir ¡claro!, ya sabes de que se trata: 90 minutos para vivirte en PAZ, para estar contigo a gusto y salir bien situada/o.

¿Exige algo?

No te exige ningún tipo de compromiso solo asistir a la sesión mensual programada.

¿Cuándo y dónde?

Una sesión al mes. De 18:30 a 20:00

Ultimo martes de cada mes desde Octubre hasta Abril

(Urria 27/Azaroa 24 / Abendua 15/Urtarrila 26/Otsaila 23/Martxo 30/Apirila 27)

En Antzuola. En el gimnasio, en Eguzki Auzoa.

Es gratuito pero tienes que apuntarte

Este año por el COVID el aforo máximo es de 20 personas.

¿Cómo apuntarme?

Llama al ayuntamiento de Antzuola al teléfono [943 76 62 46](tel:943766246)

Idioma.

Si entiendes un poquito de euskera no vas a tener ningún problema en seguir las charlas.

2.- NIGAN Egunerokotasunean.

¿Para qué es el curso?

Proponerte una serie de actividades para poder vivir en tu vida cotidiana más presente, más consciente, mejor ajustado a las fortalezas interiores que tienes.

¿Qué haremos?

En las sesiones presenciales haremos prácticas meditativas intensas. Entre sesiones además de la meditación diaria te proponemos meditaciones no formales para que las puedas vivir a lo largo del día.

Estos últimos 4 años hemos experimentado que hacerlo en grupo con personas con el mismo compromiso que has cogido tú, resulta muy efectivo. La transformación se produce de una manera sencilla, casi inadvertidamente, tu día a día empiezas a verlo en otra clave.

¿Exige algo?

Es necesaria cierta experiencia en prácticas meditativas. Es suficiente con que hayas estado ya en charlas de NIGAN otros años y/o que tengas algunas nociones básicas de la práctica meditativa, meditación o mindfulness.

Adquieres el compromiso contigo y con el grupo de meditar de 5 a 15 minutos al día y asistir a las sesiones programadas.

El coste es de 50€ para todo el taller.

¿Cuándo y dónde?

Una sesión cada 3 semanas desde el 23 de Octubre hasta el 29 de Enero. (urria 23, azaroa 13, Abendua 4 eta 18, urtarrilla 8 eta 29)

Los viernes de 18:30 a 20:00

En Antzuola. En el gimnasio, en Eguzki Auzoa.

Este año por el COVID el aforo máximo es de 20 personas.

¿Cómo apuntarme?

Llama al ayuntamiento al teléfono [943 76 62 46](tel:943766246)

El ingreso lo deberás hacer cuando te confirmemos la inscripción. Ya te diremos como.

Idioma.

Si sabes un poquito de euskera no vas a tener ningún problema en seguir las charlas.

