

NIGAN

Barneko ongizatea lortzeko jarduerak.

Jarduera horien helburua praktika jakin batzuk ikastea da, zure egunerokotasunera eraman ahal izan ditzazun eta modu atseginagoan, doituagoan, **orekatuagoan** bizitzeko (konfiantzaz, beldurretik urrun, hobeto senti zaitezzen eta bizitzaz goza dezazun).

2 jarduera mota proposatzen dizkizugu.

1.- NIGAN hastapenak.

Zertarako da ikastaroa?

Ikastaroaren helburua sentimenduak eta pentsamenduak hobeto kudeatzeko jarraibideak jasotzea da.

Meditazio-praktikak egiten eta barrutik ondo kokatzen ikasiko duzu, zure eguneroko bizitzan aplikatu ahal izateko.

Aurtengoa 7. urtea da, eta oso eraginkorra dela ikusi dugu.

Saioak norbera seguru sentitzeko prestatzen ditugu, hau da. EZ dizu inork ezer galdetuko, eduki ezberdinak entzungo dituzu eta meditazio praktika batzuk egingo dituzu, besterik ez.

Saio hauek inoiz egin ez duten pertsonentzat pentsatuta dago.

Beste urte batzuetan parte hartu baduzu, etor zaitezke, jakina! Dagoeneko badakizu zer den: 90 minutu bakean bizitzeko, zurekin gustura egoteko eta ondo kokatuta ateratzeko aukera paregabea.

Zerbait eskatzen du?

Ez dizu inolako konpromisorik eskatzen programatutako hileko saiara etortzea.

Noiz eta non?

Hilean saio bat, 18: 30etik 20: 00etara

Urritik apirilera bitarteko hilabeteko azken asteartetan (urria 27/azaroa 24/abendua 15/urtarrila 26/otsaila 23/martxo 30/apirila 27)

Antzuolako gimnasioan, Eguzki Auzoan.

Doakoa da, baina izena eman behar duzu

Aurten, gehienez 20 lagunentzako lekua izango dugu COVIDaren eraginez.

Nola apuntatu?

Deitu Antzuolako udaletxera **943 76 62 46** telefono zenbakira

Hizkuntza.

Euskara pixka bat ulertzen baduzu, hitzaldiak jarraitzeko ez duzu arazorik izango.

2.- NIGAN Egunerokotasunean.

Zertarako da ikastaroa?

Zure eguneroko bizitzan presenteago, kontzienteago eta barneko indarrei hobeto egokituta bizi ahal izateko.

Zer egingo dugu?

Saio presentzialetan meditazio-praktika luzeak egingo ditugu.

Saioen artean, eguneroko meditazioaz gain, meditazio ez-formalak proposatzen dizkizugu, egunean zehar bizi ahal izan ditzazun.

Taldekilde guztiok meditatze konpromisoa hartzen dugu eta honen indarra eta eragina handia dela esperimendu dugu azken 4 urte hauetan.

Norberarengan eraldaketa modu erraz batean gertatzen da, ia oharkabean, eta zure egunerokotasuna beste modu batean bizitzen hasten zara.

Zerbait eskatzen du?

Meditazio-praktiketan esperientzia behar da. Nahikoa da NIGANen beste urte batzuetako hitzaldietan egon izana eta/edo meditazio edo mindfulness praktikaren oinarriko nozio batzuk izatea.

Konpromisoa hartzen duzu zurekin eta taldearekin, egunean 5-15 minutu meditatze eta planifikatutako saioetara joateko.

Noiz eta non?

Saio bat 3 astean behin, urriaren 23tik urtarrilaren 29era bitartean.

(urria 23, azaroa 13, Abendua 4 eta 18, urtarrilla 8 eta 29)

Ostiraletan, 18: 30etik 20: 00etara
Antzuolako gimnasioan, Eguzki Auzoan.

50 €-ko kostua izango du tailer osoak.

Aurten, gehienez 20 lagunentzako lekua izango dugu COVIDaren eraginez.

Nola apuntatu?

Deitu Antzuolako udaletxera [943 76 62 46](tel:943766246) telefonora

Izen-ematea baieztatzen dizugunean, ordainketa egin beharko duzu eta esango dizugu nola.

Hizkuntza.

Euskara pixka bat ulertzen baduzu, hitzaldiak jarraitzeko ez duzu arazorik izango.

