

FORMAKUNTZA

MINDFULNESS

HAURRENTZAT

Bigarren edizioa 2025-26

**BARAKATIK ETA COCOTIPS-EKIN
LANKIDETZAN, FORMAKUNTZA PRAKTIKOA,
BIZIPENEZKOA ETA ERALDATZAILEA
ESKAINTZEN DIZUGU, MINDFULNESSA
HAURREN HEZKUNTZA-TESTUINGURUETAN
SARTZEN IKASTEKO.**



Zure ikasleekin edo seme-alabekin aplikatu nahi baduzu, edo oraindik hurrekin harremanik izan gabe, haurtzaroan mindfulnessa irakasteko prestatu nahi baduzu, formakuntza hau interesgarria izan daiteke zuretzat.

Mindfulnessa ez da kontzeptuala edo intelektuala, lehen pertsonako esperientzia da.

Horregatik, uste dugu gure esperientziaren bidez partekatu ahal izango dugula beste batzuekin, eta, **bereziki, hurrekin.**

Bide bat egin dugunean bakarrik gida dezakegu beste pertsona bat bide horretatik.

Hori abiapuntutzat hartuta, eta **mindfulness-ean eta hurrekin lanean emandako urteetan oinarrituta,** hainbat hilabetetan zehar luzatzen den formakuntza diseinatu dugu. Prestakuntza horretan, parte-hartzaile bakoitzari barne-bidaia batean parte hartzeko eskatzen zaio, dinamikak, jolasak eta praktikak esperimentatzen joateko, eta, aldi berean, hurrek nola sentitzen eta hautematen dituzten aztertzeke edo gogoratzeko.

"Mindfulness gorputz- eta adimen-entrenamendu modu bat da, eta erakutsi du estresa nabarmen murrizten duela; lasaitasun-, erlaxazio- eta harmonia-sentsazioak areagotzen dituela; antsietatea eta depresioa arintzen dituela; minak eragindako ondoeza murrizten duela; odol-presioa gutxitzen duela; ikasteko gaitasuna, adimen-koefizientea eta sormena handitzen dituela, eta kontzientzia-egoera altuenak pizten dituela"

Ken Wilber ("Meditazio integrala")



MINDFULNESS FORMAZIOAREN APLIKAZIOAK HAURRENTZAT.

- Seme-alabei laguntzea.
- Ikasgelan aplikatzea
- Eskolaz kanpoko eskolak.
- Ikasgelan kanpoko langile gisa esku hartzea.
- Familientzako ikastaroak eta tailerrak.
- Testuinguru terapeutikoak.
- Yoga, dantza, musika... aplikatzea umeentzako eskoletan.
- Zeure burua deskubritzeko eta barruko haurrarekin lan egiteko bidearen parte gisa.

ZER ESKAINTZEN DUGU FORMAKUNTZA HONETAN

Nahiz eta **haurrei mindfulnessa irakasten ikasteko prestakuntza** honetan hainbat teknika, jolas, dinamika, praktika eta metodologia eskainiko ditugun, urteak daramatzagunak eta beste pertsona batzuekin partekatze irrikan gaudenak, gure motibazioaz jabetuz, haurtzaroko izaera sentikor eta kalteberan sakonduz eta haurrekin lanean nondik ari garen arretaz zainduz egin nahi dugu.

Horrela, gainerako guztiak zentzu benetakoagoa eta errespetuzkoagoa hartzen du, tresnek hobeto funtzionatzen dute eta bai hurrek bai guk onura gehiago ateratzen ditugu.

Prestakuntza horrek **barne-lan bat egitera gonbidatzen gaitu**, mindfulness-aren bidez, kanpoan eragina izan dezan, gure barneko haurrari entzuteko eta ulertzeko lan bat, hor kanpoan dauden haurrenganako begirada zabaldu eta sakonduko duena.



Jolasaren, sormenaren, sinpletasunaren eta arintasunaren bidez egingo dugu hori.

- Haurrei mindfulness irakasteko ikuspegi eta metodologia baten **lehen pertsonako esperientzia**.
- Jolas dibertigarriak eta interesgarriak, **dinamikak, abestiak, ipuinak, adin guztietarako esperimentuak**.
- Praktika eraginkorrak** helduaren kontzientzia, presentzia eta erruki-jarrera zabaltzeko, haurrei mindfulness irakasten dieten bitartean.
- Espazio zabalak haurrei mindfulness irakasteko orduan dauden erronka eta zailtasunei buruz hausnartzeko, eta haurrengan eta **zeure buruarengan dauden erresistentziak ulertzen eta aurre egiten lagunduko dizuten jarraibideak**.
- Sendatze pertsonaleko** lan sakona.
- Materiala EUSKARAZ** eta gaztelaniaz, emandako guztia gauzatzeko.

IKASTAROAREN BEREZITASUNAK:

AURREZ AURREKO FORMATUA

Zure esperientzian eta ikaskuntzan erabat zentratuta egon zaitezke.
Zuretzako denbora bat:

- Horrela, gauzak erdizka edo azaletik egin behar izatea saihesten duzu, eten egiten zaituztelako edo beste zeregin batzuk bete behar dituzulako.

Kontua ez baita informazio gehiago biltzea, **esperientziak lehen pertsonan bizitzea baizik**.

- Horrela, informazio asko izatea saihesten duzu, baina gero ez dakizu zer egin tokian zaudenean. Hemen eramango duzu.



TALDEA/HEZKUNTZA-KOMUNITATEA DA

Zure interes, irrika komun eta antzeko zailtasunak dituzten pertsonekin batera ikasi ahal izateko, ikasturtean zehar ez ezik, moduluen artean eta ikasturtea amaitzean ere, gure artean laguntzen dugun pertsonen sare bat sortuz.

· Horrela ez zara misioan bakarrik sentituko.

Talde ertaina da (15-20 pertsona inguru), **mundu guztiak bere esperientziak partekatzeko eta zalantzak argitzeko aukera izan dezan**, eta, aldi berean, taldeari aberastasuna emango dioten profilak egon daitezen.

TUTORETZA GUNEA

Tutore/laguntzaile bat izango duzu, zure prozesua gertutik jarraituko duena eta bidaia osoan zehar lagunduko dizuna, sortzen zaizkizun zalantzak argituz, heltze-prozesuan eutsiz eta bidean orientatuz. Eta, behar izanez gero, zure prestakuntza-prozesuarekin zerikusia duen guztiari buruzko galderak egiteko guneak sortuz.

MATERIAL LAGUNGARRIA

Eskuliburu bat diseinatu dugu praktika eta esku-hartze guztiak eskura izan ditzazun. Beraz, lan-prozesuan argitasuna izango duzu.

Eskuliburu hau, adin-talde bakoitzaren saio bakoitzeko metodologiekin, euskaraz zein gaztelaniaz, hasieran jasoko duzu.

Gainera, **modulu bakoitzean koadernotxo bat jasotzen duzu**, gelan egiten ditugun dinamika eta jolas gehigarri guztiekin.

· Horrela, jolas edo dinamika jakin bat nola egiten zen ahaztea saihesten duzu.

· Eta, era berean, ez duzu jardueretan idazten egon behar, esperientzian % 100 egon beharrean.



ZURE PROIEKTUA

Espazioa egongo da zure proiektua zehazteko, helburuak ezartzeko eta saioak zuk zeuk nola diseinatu jakiteko.

· Horrela, ez duzu ikasturtea amaitu behar, eta sentitu behar duzu material asko duzula, esperientzia asko, baina ez dakizula zein den zure hurrengo urratsa.

Haur edo familia talde bat zuk zeuk diseinatutako **mindfulness eskola batean gidatzeko aukera izango duzu**.

· Horrela, jokalekuaren beldurra saihesten duzu.

ERRETIRO BAT DAGO

Praktika pertsonalari duen garrantzia emateko eta "Mindfulness irakaslearen ezaugarriak lantzea" ikastaroaren funtsezko gai batean sakondu ahal izateko.

· Horrela, praktika pertsonalik gabe, horrek funtzionatu ahal izango duela pentsatzea saihesten duzu.

ONLINE TAILERRAK

Asteburuan ikusitakoa **sakontzen edoosatzen duten adituek** emandako tailerrak.

· Horrela, moduluen artean deskonektatzea saihesten duzu.



HAINBAT HILABETE IRAUTEN DU

Ikaskuntza bat benetan eraldatzailea izan dadin, **prozesu baten bidez** egin behar da.

Horretarako, modulu bakoitza aurrekoaren gainean eraikitzen da. Eta moduluaren eta moduluaren artean ikaskuntzak heltzen dira.

· Horrela, ez duzu prestakuntzarik egin behar, eta hilabete batzuen buruan ez zaitez ezertaz oroitu.

DIPLOMA EDO ZIURTAGIRI BAT

Ikasturte amaieran, **Cocotips-ek eta Baraka Psikologia Integraleko Institutuak umeentzako Mindfulness Irakasle gisa egiaztatutako** formakuntza bermatzen duen Diploma jasotzen duzu.

· **Zure curriculumean sartu ahal izango** duzu eta ateak irekitzen lagunduko dizu.

Jaso ahal izateko, modulu bati bakarrik egin diezaiokezu huts.



NORI ZUZENDUTA DAGOEN

·Irakasleak, terapeutak, gurasoak edo **haurrekin harremana duen eta kontzientzia osoz bizitzen lagundu nahi dien edozein pertsona.**

·**Ikastetxeetako zuzendaritza-taldeak** eta eskolako bizikidetzaz arduratzen direnak.

·**Mindfulnessetan oinarritutako esku-hartze programak eskaini nahi** dituzten pertsonak, eta haurrentzako edo familientzako banakako eta taldeko saioak zuzendu nahi dituztenak.

·Haurrekin harremanik izan gabe ere, **bizi-zentzu sakonagoa duen lanbide bat bilatzen duten pertsonak**, haurtzaroarekiko begirada zabaltzeko interesa sentitzen dutenak eta pertsonalki hazteko prozesu batean parte hartu nahi dutenak.

·**Maila pertsonalean**, jolasaren eta sormenaren bidez eta barneko haurrarekin lan-prozesu batean dauden pertsonentzat praktika- eta sakontze-prozesu gisa.

Prestakuntza hau **mindfulness edo meditazioa ezagutzen duten eta aldizka praktikatzen duten pertsonen zuzenduta dago.** Mindfulness-ean hasi ez bazara, informatu



0 MODULUA:

sentsibilizazioa, kontaktua edo idatziezaguzu mindfulness-aren hastapen-ikastaroen berri eman ahal izateko.

IKASTAROAREN EDUKIA

Irakaskuntzako eta praktikako espazioei laguntzen ikasten du. mindfulness ongizatea eta garapen integrala erraztuz ikasgelan edo hainbat testuingurutan.

0 MODULUA: sentsibilizazioa, kontaktua

Lehen modulu hau Mindfulness praktikarekin kontakturik izan ez duten edo harreman txikia izan duten jendearentzat pentsatuta dago. Bertan, **alderdi garrantzitsuenak landuko ditugu**, bai kontzeptuari dagokionez, bai esperientziari dagokionez.

Horrek lagunduko digu **Mindfulness eta hezkuntzaren esparruan kokatzen**. Jakitea nondik datorren, zer onura ekartzen dituen, irakaskuntzaren esparruan hain garrantzitsua delako praktika hori, eta zer ekarpen egin diezagukeen gure bizitzetan.

Eduki nagusiak:

- Zer da mindfulness eta zer ez da mindfulness.
- Praktikaren printzipioak: jarrera, jarrera.
- Irakaslea izatea norbera izatea da.
- Praktikarako hainbat jarrera.
- Onurak.
- Arreta-mota desberdinak.
- Sufrimenduaren sustraia.
- Ni malgu bat eraikitzea.
- Adimenaren ezaugarriak: adeitasuna, zuzentasuna.



1. MODULUA: Lema zuzentzen

Lehen edo bigarren modulua izan daiteke. Eta lehenik eta behin, norantz joan nahi dugun jakingo dugu, gure lema ondo zuzentzeko eta norabide horri jarraitzeko.

Horregatik, etapa honetan **haurren eta mindfulnessaren funtsezko ezaugarriak sakon aztertuko ditugu**, eta praktika hori haurtzaroarekin partekatzeko gako handiak aurkituko ditugu. Horiek aprobetxatu eta erlaxatzeko zer haize ditugun ezagutuko dugu, eta zein dauden kontra, arreta osoaren iparrorratzarekin nabigatzen ikasteko, etengabe norantz jo adierazten baitigu, hona eta orain.

Modulu honetan **haurraren azalean jarriko gara**, eta, ziurrenik, imajina ezin genitzakeen gauzak aurkituko ditugu.

Era berean, hasierako etapa honetan, **geure barruko haurrari buruz sakonduko** dugu, haurtzaroan sortzen diren zauriak zein diren jakingo dugu, eta, horrela, haurrekin dugun harremana zaindu ahal izango dugu, kalterik ez egiteko.

Eduki nagusiak:

- Erabateko kontzientziaren praktika haurtzaroarekin partekatzeko gakoak ezagutuz.
- Haurraren azalean. Esperientziazko dinamikak, haurrek nola sentitzen duten gogoratzeko.
- Loturaren garrantzia.
- Haur eta lehen hezkuntzako haurrekin mindfulness-aren irakaskuntzan gidatuko gaituzten curriculumak aurkeztea.
- Nola aurkeztu haurrei mindfulness dena.
- Jarrera, inspirazio-prozesua.
- Arreta emateko A letra. Soinuen arreta osoa.
- Arreta lantzeko jolasak eta esperientzia-dinamikak.



2. MODULUA: Aingurak prestatzea eta haizea alde izatea

1. moduluaren ondoren, argiago izango dugu zein den haurtzarorako gure helburua, eta hori lortzeko gako batzuk zeintzuk diren ere jakingo dugu.

Horietako bat gorputza uneko ainguratzat hartzea da, eta **modulu honetan kontzientzia somatiko horren hazkuntza progresiboa esperimentatuko dugu**, adinera egokitutako metodologiaren bidez.

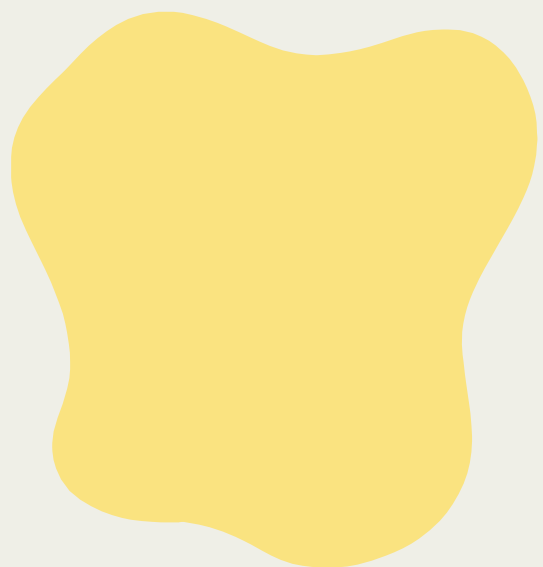
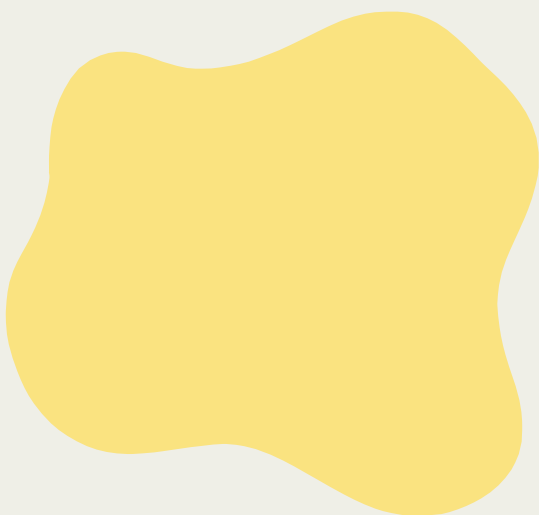
Beste gakoetako bat **adimenaren ezaugarri positiboak lantzea** da. Izan ere, egia bada ere ezin dugula haizea kontrolatu, ez gaude erabat bere menpe. Edo gauza bera dena, nahiz eta ezin ditugun bizitza, emozioak, zailtasunak eta erronkak kontrolatu... bai, horiei erantzuteko baliabide handiagoak eta hobeak izateko baldintzak erein ditzakegu. Eta baliabide handi bat, adimenaren ezaugarri positiboak lantzea eta ukitzea da, mindfulness eskola batzuetan heartfulness deitzen dena.

Halaber, hurrekin egiten dugun **lanean egoera zailei nola aurre egin** aztertuko dugu.



Eduki nagusiak:

- Gorputzarekin berriz konektatzearen garrantzia.
- Bigarren garuna. Arnasketa nerbio-sistemaren erreguladore bat da.
- Gorputz-sentsazioei eta gorputz-eskaneatzeari erabateko arreta eskaintzea haurrentzat.
- Arnasketarekin eta gorputz-sentsazioekin ohitzeko jolasak eta esperientzia-dinamikak. Musika, abestiak eta mugimendua.
- Formalki nola lantzen den heartulness, adimenaren ezaugarri positiboak.
- Adeitasuna, esker ona edo eskuzabaltasuna helduari atsegin eman nahi izatetik ez datorrenean.
- Tresnak: adeitasunaren lorategia, bakearen makilatxoak, babes emozionala, lagunak gorpilak...
- Ispilu-neuronak jolasaren bidez indartuz.



3. MODULUA: Ekaitzak, piratak eta itsas munstroak

Bidaia orok erronkak eta arriskuak dakartza, eta erabateko kontzientziaren bidaian ere une zailak aurkituko ditugu. Emozio batzuk, hala nola beldurra, haserrea, asperdura, urduritasuna... ez dira erraz esperimentatzen; hala ere, badute beren funtzioa, eta haiekin nola erlazionatu ikasten badugu, agertzen diren bakoitzean ihes egin nahi izateari utz diezaiokegu, eta ekartzen diguten ikaskuntzari etekina atera.

Modulu honetan, **bizitzaren ezinbesteko erronka eta deserosotasunekin (emozioak, pentsamenduak edo gorputz-sentsazioak) erlazionatzeko moduak** aztertuko ditugu.

Eduki nagusiak:

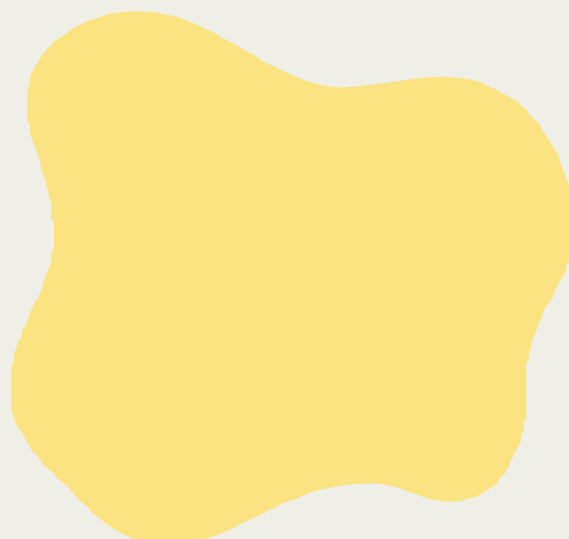
- Neurobiologia, mindfulness eta hezkuntza.
- Nerbio-sistemaren funtzionamendua ulertzea, gizakia ulertzeko.
- Nola lotu pentsamenduekin (pentsamenduez jabetzeko modu desberdinak, etiketatzea, pasatzen uztea...)
Mindfulnessetan oinarritutako kudeaketa emozionala.
- Nola sentitzen zaren jakitea. Askotariko moduak aztertuko ditugu barne-munduarekin konektatzeko eta gero eta trebetasun handiagoa izateko gure aldarteak eta tonu emozionalak ezagutzeko orduan.
- Emozio zailekin erlazionatzeko hainbat modu aztertzea.
- Estimulua eta erreakzioa bereiztea, aske izateko.
- Zentzumen-kontzientzia: bost zentzumenak orainaldiari aingura gisa (begiratu, jan, ibili... kontzientzia osoz).



4. MODULUA: Portura iritsi eta lurra jotzen

Bidaia sakon horren ondoren, behin portura iritsita, ez diogu agur azkar bat esango, baizik eta denbora bat hartuko dugu ikasitako guztia proiektu pertsonal gisa zehazteko. Proiektu hau haurrentzat mindfulness moduan, mindfulness familientza... nahio diozun modura aurkeztu dezakezu. Jakin, ingurune seguru batean egingo dugula, praktika moduan.

- Haurrei mindfulness irakats diezaiekezun hainbat testuinguru.
- Jasotako material guztiarekin mindfulness saio propioak diseinatzean kontuan hartu beharreko alderdiak: helburuak, adin-taldeak, testuinguru posibleak, lekuaren prestaketa, iraupena, klaseen egiturak...
- Haur-taldeentzako mindfulness saioen berezitasunak.
- Familia-taldeentzako mindfulness saioen berezitasunak.
- PRAKTIKAK:** Parte-hartzaile bakoitzak mindfulness klase bat diseinatzen du talde txikitan, eta ondoren haur edo familia talde erreal bati emango dio.
- Feedback-prozesua, ikasteko tresna ahaltsu gisa.



ASTEBURUKO ERRETIROA: Mindfulness irakaslearen ezaugarriak lantzen

Asteburu oso bat emango dugu erretiro-formatuan, gure mindfulness praktika pertsonalean sakontzen naturarekiko kontaktuaren eta haurrentzako jolas eta dinamiken bidez, erretiro-formatuan askoz ere sakonago eta zentzuzkoago bihurtzen baitira.

Asteburu honetako beste zutabe bat mindfulness **irakasle autentiko eta eraginkorrek izaten lagunduko diguten ezaugarriak ulertzea eta lantzea** izango da.

Ezaugarri hauek aztertuko eta sakonduko ditugu:

- **Sentikortasuna.** Gorputzaren bidez informazioa jasotzeko dugun gaitasuna garatzea.
- **Sendotasuna.** Nerbio-sistemaren egoera natural "finkatura" ohitzea.
- **Ahotsa.** Hitzak arretaz bilatzeaz gain, ahotsaren kalitateari ere erreparatu behar zaio.
- **Benetakotasuna.** Naturaltasun-sentsazioak arrastoa utz dezan uztea. Identifikaziorik ez. Gertatzen den guztia pertsonalizatzeko joeratik irtetea.
- **Jakin-mina.** Eskolak haurrek bizitako esperientziari buruzko benetako jakin-min batean oinarritzea.
- **Arrakasta.** Esperientzia positiboak itxaropenik gabe erabiltzen jakitea.



ONLINE TAILERRAK ZUZENEAN: Zoom bidez onlinezko 3 tailer egingo dira.

"Ez al luke zentzurik izango hurrei adimena zer den irakasteak eta erreflexio-funtzioa oinarrizko hezkuntzaren funtsezko zati bihurtzeak? [...] Zer gertatuko litzateke irakasleak ere jabetuko balira pertsona batek bere burua eta besteak nola tratatzen dituen barrutik hausnartzeko moduak zehazten duela baieztatzen duen aurkikuntza zientifikoaz?"

Irakasleek jakingo balute ni-arekin (mindfulness) sintonizatzeak garunak malgutasuna eta auto-behaketa, enpatia eta moraltasuna, ez ote luke merezi gogoeta-trebetasun horiek irakasleei irakastea lehenik, eta ikasleei gero, irakasteko modua hurren adinera egokituz? "

Daniel Siegel.

(medikua eta psikiatriako irakasle klinikoa)

1. ONLINE TAILERRA: Konektatu barruko zure haurrarekin.

2. ONLINE TAILERRA: Emozioen autoerregulazioa, zer da hori?

3. ONLINE TAILERRA: Somatic experience. Nerbio-sistamarako erremintak.



ANTOLAKUNTZA: DATAK

2025ko irailetik 2026ko otsaila arte aurrez aurreko tailerrak

0 moduloa: sentsibilizazioa	2025ko irailaren 27 eta 28a
Modulo I	2025ko urriaren 11 eta 12a
Modulo II	2025ko azaroaren 22 eta 23a
Modulo III	2025ko abenduaren 13 eta 14a
Modulo IV	2026ko otsailaren 21 eta 22a
Modulo erresidentziala	2026ko urtarrilaren 23, 24 eta 25a

Online tailerrak:

Tailerra I	2025ko azaroaren 7a
Tailerra II	2026ko urtarrilaren 16a
Tailerra III	2026ko otsailaren 6a



ANTOLAKUNTZA: ORDUTEGIA

Moduloak: larunbatak 10:00etatik 14:30tara eta 16:30atik 18:30tara

igandean 10:00atik 14:30tara

Erretiros: ostiralean hasten da, 19:00etan, eta igandean
amaitzen da, 14:30ean (bazkalostean)

Online tailerrak: 10:00etatik 12:00etara (bertaratu ezin diren
pertsonentzat grabatuko dira)

ANTOLAKUNTZA: MODALITATEA

Moduluak eta erretiroa aurrez aurreko modalitatean egingo dira.

Tailerrak online modalitatean bakarrik egingo dira. (grabatuko dira).

ANTOLAKUNTZA: BALIABIDEAK

Ikasleak hezkuntza-foro batean sartuko dira, zalantzak eta esperientziak partekatzeko.

Era berean, modulua egin ondoren, material didaktikoa jasoko dute, irakaskuntzak errepasatu eta sakondu ahal izateko.

Material hori euskaraz zein gaztelaniaz eskuratu ahal izango da.

Moduluetan landu diren **meditazio gidatuen audioak** ere emango dira.

Barakatik eskainitako "goizeko meditazioen" zerbitzuan parte hartu
ahal izango dute. Goizeko online meditazioa: Egunero (asteburuak barne).

Bi ordutegi daude:

06:30etatik 07:15etara.

07:30atik 08:15etara.



ANTOLAKUNTZA: PREZIOA

Prestakuntza hori FUNDAEren bidez diruz lagundu daiteke. Informazio gehiago (beigez)

FUNDAE hobaria konpainiei ematen zaien kreditua da, haiek langileak gaitzeko erabil dezaten. FUNDAEk (Hiruko Fundazioa ere esaten zaio) **Enpleguan Prestatzeko Estatuko Fundazioa** esan nahi du.

Helburua mota guztietako enpresa-prestakuntzak hobaritzea da, herrialdeko enpresak kalitatezko produktuak eta zerbitzuak eskaini ahala haz eta gara daitezen. Baldintzak betetzen badituzu, hobaria eskuratu ahal izango duzu. Hobaria, enpresaren tamainaren eta langile-kopuruaren arabera, **ikastaroaren % 100era artekoa** izan daiteke.

Prestakuntzak baliagarria izan behar du zure lanposturako, eta zure enpresak enpresa pribatua edo itundua izan behar du.

FUNDAE hobaria eskuratzeko, baldintza hauek bete behar dituzu:

- **Estatu espainiarreko enpresa bat izatea.**
- **Gutxienez langile bat izatea.**
- **Zerga-betebeharrak betetzea:** Enpresak egunean izan behar ditu zerga-betebeharrak eta Gizarte Segurantzarekikoak.
- **Fakturak aurkeztu:** Hobaria eman aurretik konpainiaren fakturak aurkeztu behar dira.
- **Dokumentazioa gordetzea:** Nahitaezkoa da dokumentazioa gordetzea prestakuntza egin eta hurrengo 4 urteetan.
- **Langileei doakotasuna bermatzea:** Legez, enpresako ezein langilek ez du prestakuntza-ekintzengatik ordaindu behar.

Baldintza sinple horiek betetzen badituzu, **zure prestakuntzari hobariak eman ahal izango dizkiozu**. Zalantzarik baduzu, gurekin harremanetan jar zaitezke eta zure galdera guztiak erantzungo ditugu. Dokumentazioa zure enpresak presta dezake, eta hori posible ez bada, akordio bat dugu enpresa batekin, ehuneko txiki batengatik, burokrazia guztiaz arduratuko dena.



Prestakuntzaren guztizko prezioa **975€** izango da 2025ko ekainaren 15a baino lehen matrikulatzen diren eta **0** sentsibilizazio-moduluan parte hartzen ez duten pertsona guztientzat.

Sentsibilizazio-moduluan parte hartu behar izanez gero, prezioa 1155€-koa izango da.

2025ko ekainaren 15etik aurrerako matrikulazioetan, **1150€** izango da guztizko prezioa.

Sentsibilizazio-moduluan parte hartu behar izanez gero, prezioa 1330€-koa izango da.

Ikastaroaren prezioetan **ez dira sartzen ostatua eta egoitza-erretiroko otorduak. Guztira 120€-ko kostua izango dute eta erretirora iristean ordainduko da.**

Ordainketak honela egingo dira:

1.–**Matrikula** izena eman ahal izateko eta plaza ziurtatzeko. Zenbatekoa **400€-koa** izango da.

2.–**Urrian ordaintzea. 300 eurokoa** izango da 2025ko ekainaren 15a baino lehen matrikulatu denarentzat, eta **400 eurokoa** geroago matrikulatu denarentzat.

3.–**2025ko Abenduan ordaintzea. 275 eurokoa** izango da **2025ko ekainaren 15a** baino lehen matrikulatu denarentzat, eta **350 eurokoa** geroago matrikulatu denarentzat.

4.–**2026ko otsailean ordaintzea**, soilik sentsibilizazio-modulua egin bada. **180€-koa** izango da.

Prestakuntzan baja ematen bada hasi baino hilabete lehenago arte, matrikularen % 50 itzuliko da. Ikastaroa hasi ondoren ez da matrikularen zenbatekoa itzuliko.



INSKRIPZIOA

Izena emateko eta plaza bat erreserbatzeko, beharrezkoa izango da izena emateko formulario bat betetzea eta matrikula ordaintzea.

Ordainketak banku-transferentzia bidez egingo dira, **ES60 2095 5001 0091 1539 1590 kontu-zenbakian. Kontzeptuan F3 + "NAN zenbakia" + "izena" adierazi** beharko da, edo bizum bidez, Barakaren web-orritik:
<https://www.barakainkal.org/>

Informazio gehiago jasotzeko eta matrikula formalizatu ahal izateko, BARAKAekin harremanetan jar zaitezke **baraka@barakainkal.org/605 626 055 – 943 42 67 50** helbidean.

OSTATUA

BARAKAk ostatu hartzeko aukera eskaintzen du prezioei buruzko akordioa dugun establezimendu batean. Banakako logelak eta logela bikoitzak ditu, gosaria, mantenu erdia edo pentsio osoa duten ostatuekin.

Establezimendu horrek aparkalekua du.

Informazio gehiago jaso dezakezu **baraka@barakaintegral.org/605 626 055 – 943 42 67 50**.



BARAKA KOMUNITATEA

BARAKA erkidegoko kide izateak honako eskubideetaz gozatu dezakezu:

- Praktikan sakontzen lagun diezazuketen liburuak edo aldizkariak mailegatzea. Mailegua prestakuntzako instruktoreek gomendatuta egingo da.
- Doako sarbidea praktika kolektibokoeta hainbat ekintzetara:
 - Sangha presentzialak ostegunero 20:15 eta 21:00 artean ospatzen dira.
 - Hilean igande bateko goizeko saio trinkoa. Modalitate honetan 45 minutuko 4 meditaziotan parte har dezakezu goiz batean, eta horrek bultzada edo laguntza eman diezaioke zure eguneroko jardunari.
- BARAKAn eskaintzen diren erretiroen inguruko informazioa jasotzea, bai eta antzeko gainerako jardueri buruzkoa ere. Praktikan gehiago sakontzeko asmoarekin. Meditatzailleak erretiroak egin behar ditu, horietan ematen baitu jauzi kualitatiboak; izan ere, baldintza egokiak ematen dira behaketaren mugetatik harago joateko.



FORMATZAILEAK

Ezagutu nork gidatuko zaituen ikastaro honetan

AURREZ AURREKO MODULUETAN:

Montesori Haur Hezitzailea Haurren Etxea, AMIk ziurtatua. Psikopatologian, esku-hartze klinikoan eta osasunean unibertsitate-aditua. Massachussetseko Unibertsitateko Zentro Medikoko MBSR programa emateko gaitutako mindfulness irakaslea. Mindfulness irakaslea haurrentzat, Mindful Schools-ek ziurtatua.

Meditazioa hurrekin partekatuz lan egiten du 2010etik. Urteetan zehar hainbat prestakuntza egin ditu mindfulnessa hurrei eramateko hainbat eskolatan: Mindful Schools, Escuela Despiertas, Mind with Heart eta Awareness Through the Body, besteak beste. Horri esker, mindfulnessa ikastetxeetara eta familietara eraman ahal izan du, formatu bakoitzera egokitutako urteetan frogatutako metodologiaren bidez.

CocoTips hezkuntza-proiektua sortu du. Proiektu horren helburua da hurrei eta helduei beren buruak ezagutzen, emozioak ulertzen eta kudeatzen eta beren onenekin harremanetan egoten lagunduko dieten espazioak eta materialak eskaintzea.

Bere bokazioa haurren hezkuntza trebetasun kognitiboen garapenean soilik zentratu ez dadin laguntzea da, baita gure izatearen beste plano batzuk ere, hala nola kontzienteak izateko gaitasuna eta guztiok dugun ahalmen errukiorraren garapena, horrela haurrak heldu oso, oso eta zoriontsu bihurtu ahal izateko, beren buruarekin eta besteekin konektatuta.



**Victoria
Martín-Moreno**



Haur Hezkuntzako irakaslea (Eskoriatzako Unibertsitatea), psikomotrizista (UNED Bergarako eskolan) eta Gizarte Hezitzailea (EHU). Gestalt Terapian trebatua eta LTZko lehen hiru ikasturteetan parte hartua (esperientzia-ikastaroak Claudio Naranjoren eneagramaren ikuspegitik). Mindfulness irakaslea, Baraka Psikologia Integraleko Institutuak kualifikatua. Eta umeentzako mindfulness irakaslea, Cocotips-ek ziurtatua.



**Danel Iñurritegi
Tellería**

Familiak sustatutako hainbat eskolatzotan parte hartu du. Eskola horiek pedagogia holistikoa lantzen dute Gipuzkoan (Iratxo Etxola) eta Nafarroan (Gazolaz eta Tximetela). Gaur egun Baraka Psikologia Integraleko Institutuko kide da. Bertan, Vipassana meditazioaren hastapen eskolak ematen ditu eta, aldi berean, mindfulness ikastaroak helduentzat, nerabeentzat eta familientzat.

Bi seme-alaben aita eta laguntzaile gisa, haien asmoa eta motibazioa beti egon da lotuta errespetuzko eta gertuko espazioak sortzera, hurrei beren beharrak hurbileko begirada batetik eta adimen anizkoitzak barne hartuz betetzen laguntzeko.



Arte terapeuta humanista (Hephaisto), mindfulness irakaslea (Baraka Institutua), mindfulness haurtzaroko irakaslea (cocotips), psikomotrizista hezitzaile prebentiboa (UNED Bergara), gizarte hezitzailea (EHU), SAT programa (Claudio Naranjoren eneagramaren ikuspegiaren lehen 3 esperientzia ikastaroetan parte hartzea), haur hezitzailea (PlaiaHaundi, Irun) eta sortzailea.

Gaur egun, artisau-txotxongiloen sorkuntza eta helduen eta neskatoen banakako eta taldeko laguntza uztartzen ditu. Baraka psikologia integraleko institutuak eskaintzen duen "Sortzen" ikastaroko lantaldeko kide da, hizlari eta tutore gisa. Hezkuntzaren esparruan lan egin du, bai eskola libreetan (Tximeleta), bai haur-eskolatxoetan.

Ziur dago sormen kontzienteak eta erabateko arretak gure bizitzetan bira bat ematen lagun dezaketela. Bi seme-alaben ama, ahal bezain kontziente laguntzen saiatzen dena.



**Izaskun Robledo
Muñoz**



Haur eta Lehen Hezkuntzako irakasle gisa trebatua (Euskal Herriko Unibertsitatea). Coaching Aldaketa Institutuak osatutako coach pertsonala. Mindfulness irakaslea, Baraka Psikologia Integraleko Institutuak kualifikatua, eta Mindfulness irakaslea haurrentzat, Cocotips-ek ziurtatua.



**Olatz Txapartegi
Eizagirre**

Irakaskuntzan lan egin du hogeita bost urte baino gehiagoz, eta tutoretzako eta ikastetxeko kudeaketako hainbat eginkizun bete ditu. Irakasle gisa egindako ibilbidean, hainbat ikastarotan parte hartu du, ikasleei eta familiei laguntzeko trebetasunak garatuz. Horien artean, Roberto Aguadok eta Carme Timonedak emandako hezkuntza emozionaleko ikastaroak nabarmendu behar dira. Baita Nerea Mendizabalek emandako "Komunikazio ez bortitzaren" prestakuntzak ere. Ikastetxean metodologia pedagogiko berriak aktibatzekeo tailerretan parte hartu du, adimen anitzen teoriar oinarrituta.

Gaur egun, sei eta zortzi urte bitarteko hurrei laguntzen die, trebetasun kognitiboen garapenetik harago hezteko asmoz, heldu oso eta zoriontsu bihurtzeko. Irakasleak mindfulness-aren praktikan ere trebatzen ditu, arreta osoa garatu eta eguneroko jarduerak kontzienteki garatu ahal izan dezaten. Bi alaben ama eta laguntzailea, naturaren maitalea.

"2009an, Mindfulness aurkitu nuen eta estresa kudeatzeko oso tresna interesgarria iruditu zitzaidan. Ondoren, irakasle gisa prestatzea erabaki nuen, nire esperientzia modu kontzienteagoan bizitzeko, eta praktikak eraldaketa pertsonala eta soziala dakarrela ikusi dut. "



Gizarte Hezitzailea Euskal Herriko Unibertsitatean. Mindfulness-eko irakaslea (Baraka Psikologia Integraleko Institutua) eta Mindfulness Haurtzaroan espezializatua (Cocotips-en hezia).

Ibilbide profesionala haurtzaroarekin eta gazteekin lan egiten du, familiako esku-hartzearen esparruan. Gipuzkoako hainbat ikastetxetan eta adingabeak babesteko zentroetan konpentsazio-hezitzaile gisa lan egin du, eta kalteberatasun- eta arrisku-egoeran dauden adingabeei zuzendutako hezkuntza-proiektuak egin ditu. Gaur egun, gizarte-hezitzaile gisa lan egiten jarraitzen du Eusko Jaurlaritzako Justizia Sailean, eta lan indibidualizatua egiten du adingabeekin. Meditatzaila da duela 8 urtetik, eta mindfulness programak diseinatu eta garatu ditu familientzat, emakumeentzat eta enpresentzat (Eibarko Udala).

Bere bokazioa eta pasioa haurren eta nerabeen laguntzari eta hezkuntzari lotuta egon da beti, ikaskuntza-erritmoa errespetatzen duen eta modu integralean egiten den begirada batetik, eta horregatik parte hartu du eta Mindfulness-en hezi da Haurtzarorako. Neska baten ama. Bere motibazioa hazkuntzarako espazio seguru eta aske bat eskaintzeari lotuta dago.



**Eneka Delgado
Barrutia**



Soy Virginia directora del CEI Travesuras, Maestra de Educación Infantil, Terapeuta en Psicología Transpersonal y formadora de Educación Consciente y Crianza Respetuosa. Desde pequeña he buscado algo más de lo que nos contaban, otras realidades, otras verdades, información alternativa... Me encanta aprender, evolucionar y crecer y todo lo que me sirve no quedármelo para mí, me encanta compartirlo con el mundo.



**Virginia
González**

Licenciada en arte dramático y experta en comportamiento no verbal y personalidad. Lleva más de 20 años dedicada al trabajo del cuerpo y la comunicación desde un plano físico, mental y emocional. Su experiencia artística en el teatro, la danza y la TV así como su labor impartiendo las disciplinas de Pilates y Yoga, la convierten en una gran conocedora del cuerpo y su funcionamiento. Certificada en Mindfulness (MBSR), Mindfulness y Compasión (MSC) y Mindfulness en la infancia, formada en el método científico Alba Emoting de inducción de la emoción. Actualmente combina la divulgación y la comunicación con la formación a través de talleres y cursos sobre bienestar emocional desde el lenguaje corporal.



**Vanessa
Guerra**



Terapeuta de Somatic Experiencing, Formadora de Proceso Corporal Integrativo Y Coach personal. El deseo de sanar, y mi curiosidad, me llevaron a investigar desde el cuerpo donde encontré un lugar para sentirme y expresarme de una forma diferente. Sigo formándome y aprendiendo, porque es uno de mis valores, para poder cumplir mi compromiso de acompañarme y acompañar a las personas en su relación con su cuerpo y sus emociones, así como la transformación que conlleva. Otra forma de resetearme y centrarme, además de la meditación y el movimiento, es el contacto con la naturaleza porque me hace recordar la humildad y la pertenencia a algo más grande.



**Ana
Vega**





COCOTIPS
MINDFULNESS E INFANCIA