

## “Emakumeak Itsasoan” – Ongizatea eta itsasoarekin harremana sendotzeko ikastaroa emakumeentzat

Gipuzkoako Foru Aldundiaren Kirol departamentuaren laguntzaz, martxan da “Emakumeak Itsasoan” izeneko ikastaro berritzailea, itsasoak ongizaterako eskaintzen dituen onurez baliatzeko eta parte-hartzaileen bizitza-kalitatea hobetzeko.

Ikastaroaren helburu nagusia da emakumeei ur-ingurunearekin duten harremana berreraikitze edo sendotzeko aukera eskaintzea: beldurrak gaindituz, konfiantza berreskuratuz eta itsasoaz gozatzeko bide berriak bilatuz. Ez da beharrezkoa igerian jakitea, baina igeri ondo egiten duten emakumeek ere aukera dute beren harremana sakontzeko eta itsasoaren onurez gehiago baliatzeko.

Proiektua Donostian egingo da. Jarduerak emakume bakoitzaren beharretara eta mailara egokitzen dira, dinamika erraz eta atseginen bidez gorputza entzutea, beldurrak uxatzea eta talde-laguntasuna sustatzea bilatuz.

### Lau saio esperientzia eraldatzaile baterako

Ikastaroak lau saio praktiko izango ditu, irailaren 26tik urriaren 17ra, ostiral goizetan, bi txandatan eskainita:

- Lehen taldea: 10:30 – 11:30
- Bigarren taldea: 11:30 – 12:30

Talde bakoitza 8 eta 12 emakume artekoa izango da, arreta pertsonalizatua eta giro intimoa bermatzeko. Elkargunea Hegalak zentroaren sarreran izango da, eta jarduera nagusiak Kontxako hondartzan egingo dira.

Saio bakoitzak hiru atal izango ditu: hasierako prestaketa eta aurkezpena, jarduera nagusia uretan eta amaiera lasaia, gorputza eta bizipena integratzeko.

### Ikastaroko saioen ardatzak:

- **Irailak 26:** Lehen kontaktua eta konfiantza, arnasketa eta itsasoaren ezagutza.
- **Urriak 3:** Flotazioa eta uretan mugitzeko segurtasuna.
- **Urriak 10:** Autonomia eta konfiantza, mugimendu libreagoa sustatuz.
- **Urriak 17:** Ikasitakoa finkatzea, talde-jolasa eta amaiera ospakizuna hamaiketako bereziarekin.

### Parte hartzeko deialdia

Ekimen honetan parte hartu nahi duten emakume guztiei dei irekia egiten zaie. Izena emateko azken eguna ostegun honetan izango da, **irailaren 26an**. Interesdunek honako bide hauetako baten bidez eman dezakete izena:

- [arazi@arazi.eus](mailto:arazi@arazi.eus)
- 688 82 78 71 (WhatsApp bidez edo deituta)

## “Mujeres y el Mar” – Curso para el bienestar y la mejora de la relación con el mar dirigido a mujeres

Con el apoyo del Departamento de Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa, se pone en marcha el innovador curso “Mujeres y el Mar”, con el objetivo de aprovechar los beneficios que el mar ofrece para el bienestar y mejorar la calidad de vida de las participantes.

El principal propósito del curso es ofrecer a las mujeres la oportunidad de reconstruir o fortalecer su relación con el medio acuático: superando miedos, recuperando la confianza y encontrando nuevas formas de disfrutar del mar. No es necesario saber nadar, pero aquellas mujeres que ya dominan la natación también tendrán la oportunidad de profundizar en su relación con el mar y sacar mayor partido de sus beneficios.

El proyecto se desarrollará en Donostia. Las actividades se adaptan a las necesidades y niveles de cada mujer, con dinámicas sencillas y agradables que buscan escuchar al cuerpo, superar miedos y fomentar el apoyo mutuo en grupo.

### Cuatro sesiones para una experiencia transformadora

El curso contará con cuatro sesiones prácticas, del 26 de septiembre al 17 de octubre, en las mañanas de los viernes, en dos turnos:

- Primer grupo: 10:30 – 11:30
- Segundo grupo: 11:30 – 12:30

Cada grupo estará compuesto por entre 8 y 12 mujeres, garantizando una atención personalizada y un ambiente cercano. El punto de encuentro será en la entrada del centro Hegalak y la mayoría de actividades se desarrollarán en la playa de la Concha.

Cada sesión constará de tres partes: preparación e introducción inicial, actividad principal en el agua y cierre relajado para integrar cuerpo y vivencia.

### Ejes de las sesiones del curso:

- **26 de septiembre:** Primer contacto y confianza, respiración y conocimiento del mar.
- **3 de octubre:** Flotación y seguridad en los movimientos dentro del agua.
- **10 de octubre:** Autonomía y confianza, favoreciendo un movimiento más libre.
- **17 de octubre:** Consolidación de lo aprendido, dinámica grupal y celebración final con un almuerzo especial.

### Convocatoria de participación

Se hace un llamamiento abierto a todas las mujeres interesadas en participar en esta iniciativa. El último día para inscribirse será este jueves, **26 de septiembre**. Las interesadas podrán apuntarse a través de los siguientes canales:

- [arazi@arazi.eus](mailto:arazi@arazi.eus)
- 688 82 78 71 (por WhatsApp o llamada)