



natureskola

AULA DE LA NATURALEZA DE
BERRIOZAR-KO
NATURA GELA

**PROGRAMACION DE ACTIVIDADES/
EGITARUA**
OTOÑO/ UDAZKENA

2015



INDICE/ INDIZEA

CHARLAS GRATUITAS

1. HUERTOS DE AUTO-CONSUMO (Euskaraz) Imparte: Asociación agroecológica ARREA
Jueves 1 de octubre, 18 h

2. HOGAR SANO: Materiales de bioconstrucción y energía para mejorar nuestra vida
Imparte: M^ª Lourdes Mugueta y Alvaro Cía
Miércoles 7 de octubre, 18 h

3. BOKASHI, EL ABONO JAPONES Organiza: Landare
En octubre, día por determinar, 18 h

4. HOGAR SANO: Tóxicos a evitar en nuestros productos de limpieza y de higiene personal
Imparte: Felip Arague y Maite Palacios Ranera
Martes 6 de noviembre, 18 h

5. EL COMPOST, ALIMENTO PARA NUESTRO HUERTO Organiza: Landare
En noviembre, día por determinar, 18 h

6. BIODINAMICA, CULTIVAR CON LOS CICLOS LUNARES Organiza: Landare
En diciembre, día por determinar, 18 h

DOAKO HITZALDIAK

1. AUTO-KONTSUMORAKO BARATZAK (Euskaraz) Emailea: ARREA agroekologiko elkarte
Urriaren 1ean, osteguna, 18etan

2. ETXEBIZITZA OSASUNTSUA: Gure bizitza hobetzeko energia eta bio-erainkutzarako materialak
Emailea: M^ª Lourdes Mugueta eta Alvaro Cía
Urriaren 7an, asteazkenean, 18etan

3. BOKASHI, ONGARRI JAPONIARRA Antolatzailea: Landare
Urriaren, eguna zehazteko, 18etan

4. ETXEBIZITZA OSASUNTSUA: gure higieena eta etxea garbitzeko egunero erabiltzen ditugun produktuetan sahiestu behar ditugun gai toxikoak
Emailea: Felip Arague eta Maite Palacios Ranera
Azaroaren 6an, asteartea, 18etan

5. KONPOSTA, GURE BARATZARAKO ELIKAGAIA Antolatzailea: Landare
Azaroan, eguna zehazteko, 18etan

6. BIODINAMIKA, NOLA LANDATU ILARGIAREN ZIKLOAK JARRAITUZ Antolatzailea: Landare
Abenduan, eguna zehazteko, 18etan

TALLERES

7. PLANIFICACION DEL HUERTO DE OTOÑO-INVIERNO (Euskaraz)
Imparte: Asociación agroecológica ARREA
Jueves 8 de octubre, de 16 a 20 h

8. EXTRACCION DE SEMILLAS (Euskaraz)

Imparte: Asociación agroecológica ARREA

Jueves 15 de octubre, de 16 a 20 h

9. JABON NATURAL

Imparte: Maite Palacios Ranera

Martes 10 de noviembre, de 17:30 a 20 h

Jueves 12 de noviembre, de 10:30 a 13 h

10. COSMETICA NATURAL

Imparte: Maite Palacios Ranera

Martes 24 de noviembre, de 17:30 a 20 h

Jueves 26 de noviembre, de 10:30 a 13 h

TAILERRAK

7. BARATZAREN PLANIFIKAZIOA: UDAZKENERAKO ETA NEGURAKO (Euskaraz)

Emailea: ARREA agroekologiko elkarte

Urriaren 8an, osteguna, 16etatik 20etara

8. HAZIAK ATERATZEKO TAILERRA (Euskaraz)

Emailea: ARREA agroekologiko elkarte

Urriaren 15ean, osteguna, 16etatik 20etara

9. XABOI NATURALA

Emailea: Maite Palacios Ranera

Azaroaren 10ean, astearte, 17:30etatik 20etara

Azaroaren 12an, osteguna, 10:30etatik 13etara

10. KOSMETIKA NATURALA

Emailea: Maite Palacios Ranera

Azaroaren 24ean, astearte, 17:30etatik 20etara

Azaroaren 26an, osteguna, 10:30etatik 13etara

CURSOS

11. EL ARTE DEL FENG SHUI, COMO MEJORAR TU VIDA

Imparte: M^a Lourdes Mugueta

Miércoles, 14, 21 y 28 de octubre y 4 de noviembre, de 17:30 a 19:30 h

12. UNA PSICOLOGIA DE LA FELICIDAD PARA TIEMPOS DE CRISIS

Imparte: Mauge Cañada

Miércoles, 11, 18 y 25 de noviembre, de 18 a 20:30 h

13. DISEÑA TU BONSAI

Imparte: Luis Vila

Sábado 21 y domingo 22 de noviembre, de 10 a 14 y de 16 a 20 h

IKASTAROAK

11. FENG SHUI ZURE BIZITZA HOBETZEKO

Emailea: M^a Lourdes Mugueta

Urriaren 14an, 21ean eta 28an eta azaroaren 4an, asteazkenetan, 17:30etatik 19:30etara

12. KRISIALDI GARAIETAN ZORIONTSUA IZATEKO ERABILI AHAL DEN PSIKOLOGIA MOTA BAT

Emailea: Mauge Cañada

Azaroaren 11ean, 18an eta 25ean, 18etatik 20:30etara

13. ZURE BONSAIAREN DISEINUA

Emailea: Luis Vila

Azaroaren 21an, larunbatean eta 22an, igandean, 10etatik 14etara eta 16etatik 20etara

14. INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

14. ARGIBIDEAK ETA IZEN - EMATEAK

1. HUERTOS DE AUTO-CONSUMO (Euskaraz)

Imparte: Asociación agroecológica ARREA

Jueves 1 de octubre, 18 h

De un tiempo a esta parte los huertos de autoconsumo están teniendo cada vez más auge. Es muy gratificante comer aquello que hemos producido y no es menos importante el acercamiento y conocimiento de la naturaleza que nos proporcionan, tanto a personas adultas como niños/as. En esta charla trataremos de ver diferentes tipos de huertos para autoconsumo: huertos urbanos, huertos rurales, individuales, colectivos y aprovecharemos para introducir los talleres y cursos relacionados con la huerta que se impartirán en Natureskola en lo que queda de 2015.

1. AUTO-KONTSUMORAKO BARATZAK (Euskaraz)

Emailea: ARREA agroekologiko elkarte

Urriaren 1ean, osteguna, 18etan

Azken boladan auto-kontsumorako baratzak ugari egin dira. Biziki atsegina da norberak ekoiztutakoa jatea eta, era berean, naturak bai heldu bai haurrei eskeintzen diguna ezagutzea eta hara hurbiltzea. Hitzaldi honetan auto-kontsumorako baratza ezberdinak: hiri baratza, herri baratza, banakakoa, talde batekoa... Bide batez 2015.urtean Natueskolak baratzari buruz antolatutako tailerrak eta ikastaroak jakinaraziko dira.

2. HOGAR SANO: Materiales de bioconstrucción y energía para mejorar nuestra vida

Imparte: M^a Lourdes Mugueta y Alvaro Cía

Miércoles 7 de octubre, 18 h

Desde siempre el ser humano ha buscado la mejor manera de obtener del entorno todo aquello necesario para su supervivencia.

Paralelamente ha ido desarrollando su innata sensibilidad por los misterios de la naturaleza que unida a su innata curiosidad como un afán de conocimiento, han dado lugar a expresiones como las distintas artes, mediante las cuales, su espíritu busca encajar armoniosamente en el fenómeno global de la existencia.

2. ETXEBIZITZA OSASUNTSUA: Gure bizitza hobetzeko energia eta bio-erainkutzarako materialak

Emailea: M^a Lourdes Mugueta eta Alvaro Cía

Urriaren 7an, asteazkenean, 18etan

Betidanik, gizon-emakumeek bilatu dute ingurutik bizi-irauteko beharrezkoa zena hartzeko modurik onena.

Horretaz gain, berezko naturaren misterioei dieten sentsibilitatea garatuz joan da; era berean, berezko curiositatea ezagutza handitze aldera. Hau guztiaren ondorioz, adierazteko sortu diren arte ugarien bitartez, haien espirituak era armoniosoan esistentzia globalaren fenomenoan kokatzea bilatzen du.

3. BOKASHI, EL ABONO JAPONES

Organiza: Landare

En octubre, día por determinar, 18 h

Bokashi es una palabra japonesa que significa materia orgánica fermentada. En buenas condiciones de humedad y de temperatura, los microorganismos empiezan a descomponer la fracción más simple de materia orgánica liberando sus nutrientes.

EL bokashi es un abono orgánico posible de obtener en tan solo 7 días. Los materiales a utilizar son baratos y fáciles de conseguir.

3. BOKASHI, ONGARRI JAPONIARRA

Antolatzailea: Landare

Urrian, eguna zehazteko, 18etan

Japoniako Bokashi hitzak fermentatutako materia organikoa esan nahi du. Hezetasun eta temperatura egokian mikroorganismoak usteltzen hasten dira zatiki sinpleago bihurtuz eta elikagaiak askatuz.

Bokashi 7 egunetan lor daitekeen ongarria da. Merkeak eta eskuragarriak dira behar diren materialak.

4. HOGAR SANO: Tóxicos a evitar en nuestros productos de limpieza y de higiene personal

Imparte: Felip Arague y Maite Palacios Ranera

Martes 6 de noviembre, 18 h

Muchos productos de limpieza y de higiene personal, de uso frecuente, contienen sustancias químicas contaminantes y potencialmente peligrosas que, cuando son depositadas en la basura, vertidas por los desagües de la cocina y aseo o nos las aplicamos en la piel, no solo contribuyen a la degradación ambiental, sino que afectan a nuestra salud y a la del planeta de forma negativa. Cada día consumimos más productos de limpieza y aseo que además son cada vez más complejos en su contenido. Además de focos de contaminación pueden ser una amenaza para nuestra salud, ya que su utilización puede producir alergias, irritaciones, asma, dolores de cabeza, náuseas, trastornos en la visión, afecciones del sistema nervioso e inmunitario, envenenamiento del hígado, desequilibrios hormonales. Además, tenemos que tener en cuenta que muchos productos tóxicos pueden dañar al organismo aunque no se noten. Es más, cuando no huelen, no se ven, o no producen sensaciones inmediatas, pueden ser más peligrosos porque nadie se fija en ellos y no se toman medidas preventivas.

En esta charla se expondrán alternativas respetuosas con la salud y el medioambiente para el uso de productos de limpieza y de higiene personal.

4. ETXEBIZITZA OSASUNTSUA: gure higiene eta etxea garbitzeko egunero erabiltzen ditugun produktuetan sahiestu behar ditugun gai toxikoak

Emaila: Felip Arague eta Maite Palacios Ranera

Azaroaren 6an, asteartea, 18etan

Garbikari eta higiene pertsonalerako produktu asko, normalean erabiltzen ditugunak, gai kimiko kutsakor eta kaltegarri samarrak ditu. Hauek sakarrontzira botatzean, sukaldeko edo komuneko isurbideetatik botatzean edota azalean erabiltzean ingurugiro andeatzeaz aparte, geure osasunean eta naturan modu negatiboan eragiten du. Gero eta garbikari gehiago erabiltzen ditugu gero eta eduki konplexuagoak dituenak. Gainera, kutsadura gune izateaz gain, gure osasunean alergiak, narritadurak, asma, buruko minak, botagureak, ikusmen arazoak, nerbio-sistema eta inmunitarioan gaitzak, gibeledako pozoidura, desoreka hormonalak. Izan ere, kontuan izan behar dugu produktu toxiko batzuk nabaritu ez arren, kalte egin dezakete organismoa. Are gehiago, usaindu ez, ikusi ez edo berehalako ondorioak eragiten ez dutenean arriskutsuagoak izan daitezke, arreta ez baitute deitzen eta ez baitu inork badaezpadako neurririk jartzen.

Hitzaldi honetan alternatibak erakutsiko dira, osasuna eta inguru gironerako begirunezkoak, etxeko garbikari eta higiene pertsonalerako.

5. EL COMPOST, ALIMENTO PARA NUESTRO HUERTO

Organiza: Landare

En noviembre, día por determinar, 18 h

Cada día, nuestra alimentación hace que produzcamos cerca de 200 gramos de basura orgánica, que al cabo del año se convierten en unos 73 kilos. Aunque es obvio que debemos encargar a otros el tratamiento de nuestros residuos, hemos de pensar que la fracción orgánica generada tiene una gran importancia porque si la convertimos en compost se convierte en un fertilizante ideal para abonar el suelo en el que las plantas de nuestra huerta crezcan sanas y así asistir en primera fila al espectáculo del ciclo de la fertilidad de la naturaleza.

5. KONPOSTA, GURE BARATZARAKO ELIKAGAIA

Antolatzailea: Landare

Azaroan, eguna zehazteko, 18etan

Egunero 200 gramo saborra organiko sortzen dugu eta urtean 73 kilo. Jakina da, gure ondarren tratamenduaz besteak arduratzea, baina gure sabor organikoa onura handiek ekarriko lukete konpost bihurtzean, izan ere lurra ongarrizteko eta baratzeko landareak osasuntsu hazteko oso baliogarria da. Horrela, naturaren ongarrizteko zikloaz goza dezakegu bertatik bertara.

6. BIODINAMICA, CULTIVAR CON LOS CICLOS LUNARES

Organiza: Landare

En diciembre, día por determinar, 18 h

Desde la agricultura biodinámica se proponer trabajar la tierra en armonía con la naturaleza. Para ello es imprescindible conocer las relaciones entre el cielo y la tierra, orientar el pensamiento hacia un modo distinto de considerar la agricultura.

6. BIODINAMIKA, NOLA LANDATU ILARGIAREN ZIKLOAK JARRAITUZ

Antolatzailea: Landare

Abenduan, eguna zehazteko, 18etan

Nekazaritza biodinamikatik proposatzen da lurra lantzea naturarekin armonian. Horretarako, ezinbestekoa da lurra eta zeruaren arteko harremanak ezagutzea, pentsamendua nekazaritza beste ikuspuntu batetik begiratzea.

7. PLANIFICACION DEL HUERTO DE OTOÑO-INVIERNO (Euskaraz)



Fecha: Jueves 8 de octubre

Horario: de 16 a 20 h

Duración: 4h

Número de plazas: 20

Inversión: 22 € (19€ para empadronados en Berriozar)

Imparte: Asociación Agroecológica ARREA

Surgida en Pamplona en Enero de 2013 y compuesta por personas inquietas y formadas en agroecología. La asociación pretende encauzar todos los conocimientos y acciones surgidas a raíz de la introducción de la visión agroecológica en el ámbito de la producción agrícola y ganadera y el consumo responsable. Las personas de la asociación forman parte de diferentes organizaciones relacionadas con la agroecología y han trabajado en diferentes entidades públicas y privadas tanto en el ámbito de la formación como del fomento y difusión de la agricultura ecológica.

Objetivos: Conocer cuándo plantar y sembrar los diferentes cultivos que están presentes en la huerta en otoño-invierno, así como qué tener en cuenta para decidir dónde poner cada uno de ellos.

Contenidos:

Teoría: rotaciones, asociaciones y abonos verdes

Práctica en clase: planificación en clase de lo que se pueda cultivar en ese momento para su recolección en otoño-invierno. También se comentará qué cultivos se plantan o siembran a partir de junio-julio para su recolección en otoño-invierno.

Práctica en huerta: siembra y/o plantación de lo que toque en la fecha de realización del curso.

Destinatarios/as: Personas interesadas en el cultivo ecológico que quieran saber cómo planificar la huerta para otoño-invierno

7. BARATZAREN PLANIFIKAZIOA: UDAZKENERAKO ETA NEGURAKO

Data: Urriaren 8an (osteguna)

Ordutegia: 16:00 etatik 20:00 etara

Iraupena: 4 ordu

Lekuak: 20

Inbertsioa: 22 € (19 € Berriozarren erroldaturik daudenentzat)

Emaila: ARREA Elkartea Agroekologikoa

Iruñean sortu zen 2013. urteko urtarrilean. Agroekologian formakuntza eta interesa zuten pertsona talde batek osatu zuen agroekologiaren inguruko gaiak jorrazteko asmoz. Elkartea osatzen duten pertsonak agroekologia lantzen duten erakunde ezberdinetan parte hartzen dute eta erakunde publiko zein pribatu ezberdinetan lan egin dute nekazaritza ekologikoaren inguruko hurrengo hiru arloetan: formakuntza, sustapena eta difusioa.

Helburuak: Baratzan udazkenan eta neguan egongo diren kultiboak noiz landatu behar diren

ezagutzea. Horrekin batera, nekazaritza ekologikoan zer izan behar den kontutan laboreak non jarri erabakitzekeo aipatuko da.

Edukia: Teoria: errotazioak, elkarketak eta ongarri berdeak

Klasean egiteko praktika: momentu horretan landatu edo erein ahal diren laboreen planifikazioa. Era berean, aipatuko da ekainetik aurrera zer erein edo landatu ahal den udazkenan eta neguan biltzeko.

Baratzan egiteko praktika: kurtsoa egingo den egunean erein edo landatu tokatzen diren laboreak.

Norentzat: Udazkenerako eta negurako nekazaritza ekologikoan baratzaren planifikazioa nola egin jakin nahi duen edonorentzat.

8. EXTRACCION DE SEMILLAS (Euskaraz)

Fecha: Jueves 15 de octubre

Horario: de 16 a 20 h

Duración: 4h

Número de plazas: 20

Inversión: 22 € (19€ para empadronados en Berriozar)

Imparte: Asociación Agroecológica ARREA

Surgida en Pamplona en Enero de 2013 y compuesta por personas inquietas y formadas en agroecología. La asociación pretende encauzar todos los conocimientos y acciones surgidas a raíz de la introducción de la visión agroecológica en el ámbito de la producción agrícola y ganadera y el consumo responsable. Las personas de la asociación forman parte de diferentes organizaciones relacionadas con la agroecología y han trabajado en diferentes entidades públicas y privadas tanto en el ámbito de la formación como del fomento y difusión de la agricultura ecológica.

Objetivos: Conocer cuándo recolectar, cómo extraer la semilla y limpiarla y en qué condiciones guardarla para que se conserve bien durante más tiempo.

Contenidos:

Teoría: por qué guardar nuestras propias semillas, algún aspecto a tener en cuenta en campo (muy brevemente), cuándo recolectarlas, cómo secar más la planta antes de extraer la semilla, diferentes métodos de extracción y limpieza de las semillas, en qué condiciones guardarlas para que tengan una buena conservación, cómo saber su capacidad de germinación (test de germinación)

Práctica: extracción de semilla de diferentes especies utilizando los métodos más adecuados en cada caso, realización del test de germinación.

Destinatarios/as: Personas interesadas en el cultivo ecológico de semillas que quieran saber qué hacer con las semillas recolectadas en la huerta.



8. HAZIAK ATERATZEKO TAILERRA

Data: Urriaren 15an (osteguna)

Ordutegia: 16:00 etatik 20:00 etara

Iraupena: 4 ordu

Lekuak: 20

Inbertsioa: 22 € (19 € Berriozarren erroldaturik daudenentzat)

Emaillea: ARREA Elkartea Agroekologikoa

Iruñean sortu zen 2013. urteko urtarrilean. Agroekologian formakuntza eta interesa zuten pertsona talde batek osatu zuen agroekologiaren inguruko gaiak jorrazteko asmoz. Elkartea osatzen duten pertsonak agroekologia lantzen duten erakunde ezberdinetan parte hartzen dute eta erakunde publiko zein pribatu ezberdinetan lan egin dute nekazaritza ekologikoaren inguruko hurrengo hiru arloetan: formakuntza, sustapena eta difusioa.

Helburuak: Hazia noiz bildu, nola atera eta garbitu eta nola gorde behar den denbora luzeagoz egoera onean mantentzeko jakin.

Edukia: Teoria: zergatik gorde gure hazi propioak, baratzan kontutan izan beharreko gauzatxo batzuk (oso gainerik ikusiko da), noiz bildu, nola lehortu gehiago landarea hazia atera baino lehen, hazia ateratzeko erabiltzen diren metodo ezberdinak, nola gorde haziak denbora luzeago iraun dezaten, zer egin hazien germinazioa ezagutzeko (germinazio testa)

Praktika: espezie ezberdineko haziak atera dagokion metodoarekin, germinazio testa

Norentzat: Baratzan modu ekologikoan lortutako haziak nola maneiatu jakin nahi duen edonorentzat.

9. JABON NATURAL



Fechas y horarios: Martes 10 de noviembre, de 17:30 a 20 h
Jueves 12 de noviembre, de 10:30 a 13 h

Duración: 2,5 h

Plazas limitadas

Inversión: 18 € (15€ para empadronados en Berriozar)

Imparte: Maite Palacios Ranera

Ingeniera agrónoma por la universidad pública de Navarra. En el año 2000 empecé a formarme en el mundo de las plantas medicinales, asistiendo a cursos y seminarios. En el año 2006 empecé a trabajar en la empresa Josenea que se dedica al cultivo ecológico de plantas medicinales. Actualmente soy madre y combino el cuidado de mi hijo con la realización de seminarios y cursos. Mi amor por las plantas y la naturaleza me hace querer seguir aprendiendo cada día.

Contenido: ¿Qué es el jabón?

Precauciones.

Ingredientes que se utilizan.

Como calcular nuestras propias recetas de jabón. Tablas de saponificación.

Elaboración de jabón de trozo a partir de aceite reutilizado y jabón líquido para la lavadora.

Objetivos: Fomentar el consumo responsable, el reciclaje de aceite y el auto cuidado aprendiendo a elaborar los jabones naturales que usamos diariamente, tanto para asearnos, como para lavar nuestra ropa y vajilla, utilizando ingredientes naturales.

A quien va dirigido: a toda persona sensibilizada con su salud y la del planeta.

9. XABOI NATURALA

Egunak eta orduak: Azaroaren 10ean, asteartea, 17:30etatik 20etara
Azaroaren 12an, osteguna, 10:30etatik 13etara

Ordu kopurua: 2,5

Parte-hartzaile kopurua: 16.

Inbertsioa: 18 € (15 €, Berriozarren erroldatuta daudenek).

Emaillea: Maite Palacios Ranera.

Nafarroako Unibertsitate Publikoan Ingeniaritza Agronomoko ikasketak egin nituen. 2000. urtean sendabelarren arloko prestakuntza hartzen hasi nintzen, ikastaro eta mintegietan parte hartzen. 2006an, sendabelarrak modu ekologikoan lantzen aritzen den Josenea enpresan lanean hasi nintzen. Egun, ama naiz, eta semea zaintzea mintegiak eta ikastaroak egitearekin uztartzen dut. Landareak eta natura maite ditut, eta horrek bultzatzen nau egunero-egunero ikasten jarraitzera.

Edukia:

Zer da xaboia?

Prekautzioak.

Erabiltzen diren osagaiak.

Gure xaboiko errezetak kalkulatzeko. Saponifikazioko taulak.

Garbigailluko xaboia eta olio erabilia birziklatzea xaboia egitea.

Helburuak: kontsumo arduratsua, olio birziklatzea eta nork bere burua zaintzea bultzatzea, osagai naturalak erabilia, egunero erabiltzen ditugun xaboi naturalak egiten ikasita, bai geure higienerakoak, bai arropa eta baxera garbitzekoak ere.

Norentzat den: bere osasunarekin eta planetarenarekin sentsibilizatuta dagoen ororentzat.

10. COSMETICA NATURAL

Fechas y horarios: Martes 24 de noviembre, de 17:30 a 20 h

Jueves 26 de noviembre, de 10:30 a 13 h

Duración: 2,5 h

Plazas limitadas

Inversión: 18 € (15€ para empadronados en Berriozar)

Imparte: Maite Palacios Ranera

Ingeniera agrónoma por la universidad pública de Navarra. En el año 2000 empecé a formarme en el mundo de las plantas medicinales, asistiendo a cursos y seminarios. En el año 2006 empecé a trabajar en la empresa Josenea que se dedica al cultivo ecológico de plantas medicinales. Actualmente soy madre y combino el cuidado de mi hijo con la realización de seminarios y cursos. Mi amor por las plantas y la naturaleza me hace querer seguir aprendiendo cada día.

Contenido: Conocer las diferencias entre la cosmética natural y la convencional.

Elaboración de crema hidratante.

Objetivos: Fomentar el consumo responsable y el auto cuidado aprendiendo a elaborar los productos cosméticos que usamos diariamente utilizando ingredientes naturales.



A quien va dirigido: a toda persona sensibilizada con su salud y la del planeta.

12. KOSMETIKA NATURALA

Egunak eta orduak: Azaroaren 24ean, asteartea, 17:30etatik 20etara

Azaroaren 26an, osteguna, 10:30etatik 13etara

Ordu kopurua: 2,5.

Parte-hartzaile kopurua: 16.

Inbertsioa: 18 € (15 €, Berriozarren erroldatuta daudenek).

Mailea: Maite Palacios Ranera.

Nafarroako Unibertsitate Publikoan Ingeniaritza Agronomoko ikasketak egin nituen. 2000. urtean sendabelarren arloko prestakuntza hartzen hasi nintzen, ikastaro eta mintegietan parte hartzen. 2006an, sendabelarrak modu ekologikoan lantzen aritzen den Josenea enpresan lanean hasi nintzen. Egun, ama naiz, eta semea zaintzea mintegiak eta ikastaroak egitearekin uztartzen dut. Landareak eta natura maite ditut, eta horrek bultzatzen nau egunero-egunero ikasten jarraitzera.

Edukia: Kosmetika naturalaren eta konbentzionalaren arteko desberdintasunak ezagutzea.

Krema hidratatzailea egitea

Helburuak: kontsumo arduratsua eta nork bere burua zaintzea bultzatzea, osagai naturalak erabilia, egunero erabiltzen ditugun produktu kosmetikoak egiten ikasita.

Norentzat den: bere osasunarekin eta planetarenarekin sentsibilizatuta dagoen ororentzat.

11. EL ARTE DEL FENG SHUI, COMO MEJORAR TU VIDA

Fecha: Miércoles, 14, 21 y 28 de octubre y 4 de noviembre de 2015

Horario: de 17:30 a 19:30 h

Nº de horas: 8

Nº de plazas: 18

Inversión: 58 € (48€ para empadronados en Berriozar)

Imparte: M.Lourdes Mugueta



Decoradora y diseñadora de profesión. Sus inquietudes le llevaron a interesarse por las artes y la filosofía de extremo oriente, lo que le hizo entrar en el ámbito de la energética china en la que lleva practicando Tai Chi y formándose profesionalmente como asesora de Feng Shui desde hace 14 años.

“En términos de Feng Shui, un lugar afecta a las relaciones, la salud y la prosperidad.”

Nuestra casa, lugar de trabajo o negocio, son un reflejo de nosotros mismos, lo que tenemos dentro que no expresamos, lo expresamos en nuestro entorno.

Al ordenar nuestro entorno exterior, actuamos positivamente sobre nuestro mundo interior, impulsando cambios positivos en nuestra vida.

Objetivo del curso:

Conocer los fundamentos del Feng Shui clásico y tener herramientas para aplicar esta sabiduría milenaria en nuestro entorno y en nuestra vida.

Contenido: INTRODUCCIÓN: Qué es el Feng Shui. Orígenes.

Para qué sirve el Feng Shui.

Cómo puede ayudarme el Feng Shui.

CONCEPTOS BÁSICOS: Yin y Yang

Símbolo del Tai Chi

Los 5 elementos y sus ciclos.

Ba Gua, ocho trigramas.

APLICANDO FENG SHUI: Ver de una forma nueva tu entorno. El flujo del Qi.

Configuración protectora.

Uso de la brújula.

Cálculo del número Gua personal.

Las direcciones favorables y desfavorables.

Estudio de tu vivienda, lugar de trabajo o negocio y cómo armonizarlos con el Feng Shui.

11. FENG SHUI, ZURE BIZITZA HOBETZEKO

Data: Urriaren 14an, 21ean eta 28an eta azaroaren 4an, asteazkenak

Ordutegia: 17:30etatik 19:30etara

Iraupena: 8 ordu

Lekuak: 18

Inbertsioa: 58 € (48 € Berriozarren erroldaturik daudenentzat)

Emaillea: M.Lourdes Mugueta

Lanbidez dekoratzaile eta diseñatzaile. Bere jakinminek ekialde urruneko filosofia eta arteak ezagutzera eraman zituzten. Horregatik duela 14 urtetik Txinako energetikaren bidetik sartuta Tai Chi praktikatzen du eta Fen Shui aholkulari profesionala izateko ikasi du.

“Fen Shuiren arabera, toki batek harreman, osasuna eta oparotasunean eragiten du.”

Geure etxea, lantokia edo negozioa, geure buruaren islada da, adierazten ez dugun barnea gure inguruan adierazten dugu.

Inguratzen gaituena txukuntzean gure barneko munduan eragiten dugu modu positiboan; eta horrela, gure bizitzan aldaketa positiboak bultzaten ditugu.

Helburua: Fen Shuiren klasikoaren oinarriak ezagutzea eta milurteko jakinduri hau erabiltzeko baliabideak izatea.

Edukia: SARRERA: Zer da Fen Shuia. Jatorria.

Zertarako balio du Fen Shuiak.

Nola lagun zaitzaket Fen Shuiak.

OINARRIZKO KONTZEPTUAK: Ying Yang

Tai Chiren ikurra.

5 elementu eta beraien zikloak.

Ba Gua, zortzi trigrama.

FEN SHUI ERABILTZEN: Norberaren ingurua beste modu batez ikusi. Qiren joan-etorria.

Konfigurazio babeskoia.

Brujularen erabilpena.

Norabide onuragarri eta ez-onuragarri.

Norberaren etxebitza, lantoki ala negoziaren azterketa eta nola armonizatu Fen Shuirekin.



12. UNA PSICOLOGIA DE LA FELICIDAD PARA TIEMPOS DE CRISIS

Fecha: Miércoles, 11, 18 y 25 de noviembre de 2015

Horario: de 18 a 20:30 horas

Nº de horas: 7.5

Nº de plazas: 18

Inversión: 58€ (53€ para empadronados en Berriozar)

Imparte: Mauge Cañada



*“Las personas olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias.”***Locke, John**

Tal vez sin quererlo, pero muchas veces asociamos las situaciones difíciles, propias o de nuestras personas próximas, con un estado de ánimo entristecido, indignado... no sin razón.

Lo que ocurre es que no es especialmente útil ni para vivir situaciones adversas, ni para transformarlas (caso de ser posible).

Estas situaciones nos demandan una comprensión de la felicidad más profunda; no se trata solo de la ausencia de dolor... sino de la felicidad que emana de nuestra capacidad de afrontar, comprender, resolver, o simplemente resistir sin quebrarnos.

Una felicidad que supone una actitud activa hacia la propia vida personal y social, *“si no nos está gustando el escenario que la vida nos ofrece...atrevemos a escribir nuestro propio guión”*.

Contenido: Gestión del estrés: las diversas estrategias de afrontamiento que podemos utilizar: desde la “negación” hasta la capacidad de reestructurar una situación; crear la vida que quiero vivir.

La Inteligencia Social: Es un proceso de empoderamiento colectivo. Las situaciones colectivas nos afectan de forma personal. El cambio y la transformación personales son útiles pero no suficientes. Recuperar la participación e influencia en lo social es posiblemente un desafío que las situaciones de crisis nos lanzan...sentirnos ciudadanía y ejercer.

Resiliencia: Aprendiendo la sabiduría que nos permite resistir, sobrevivir, y mantener la Integridad personal y colectiva en situaciones en que no podemos ya hacer “nada”. Los procesos emocionales y racionales que nos sostienen.

Metodología: Este curso 2014 vamos poner en práctica en cada sesión una nueva forma de trabajar con la “información”. Así que no se trata solo de los temas, o de hacer dinámicas; las sesiones serán totalmente participativas y creativas.

- Por lo tanto este curso va dirigido a las personas con interés en los temas que se plantean, tanto para si misma como para sus espacios de actividad o de relaciones, ya que vamos a andar de aquí para allá entre lo “personal” y lo “social”.
- También aquellas personas con ganas de poner en juego otras dinámicas en las que participar o interesadas en otras forma de trabajo colectivo, en equipo...

Siempre con mucho cariño, respeto y confianza entre nosotras...y trayendo lo que queramos...desde miserias y tristezas, alegrías, sabiduría...pero sobre todo el humor.

12. KRISIALDI GARAIETAN ZORIONTSUA IZATEKO ERABILI AHAL DEN PSIKOLOGIA MOTA BAT

Data: Azaroaren 11ean, 18an eta 25ean, asteazkenak

Ordutegia: 18etatik 20:30etara

Iraupena: 7,5 ordu

Lekuak: 18

Inbertsioa: 58 € (43 € Berriozarren erroldaturik daudenentzat)

Emaileria: Mauge Cañada



“ Pertsonoi ahaztu egiten zaigu gizon-emakumeen zoriona buruaren ahalmenean eta ez balditzen ezaugarrietan.” Locke, John.

Beharbada nahi gabean, baina askotan lotzen ditugu norbera ala inguruko pertsona hurbilen egoa zailak jarrera triste, sumindu... batekin, ta arrazoi falta gabe.

Kontua da, jokaera honek ez dela baliogarria ez egoera zail horiek bizitzeko ezta aldatzeko ere (posiblea bada).

Egoera hauek zorionaren ulermen sakonagoa izatera eramaten gaitu; ez da soilik min eza.. baizik eta aurre egin, ulertu, konpondu edo,besterik gabe, ondoratu gabe eusteko gaitasuna.

Zorion horrek gure bizitza pertsonala eta sozilaren aurrean jarrera aktiboa izatera eramten gaitu, “ ez badugu atsegin bizitzak eskeintzen digu eszenatokia, ausar gaitezen gure gidoi propioa.”

Edukia: Estresaren kudeaketa: aurre egiteko erabiltzen ditugun hainbat estrategia: uko egitetik bizitza egoera berregiteko gaitasunera arte; bizi nahi dudun bizitza sortu.

Adimen soziala: botere-hartze kolektiboa prozesu bat da. Egoera kolektiboak modu pertsonalean eragiten digu. Aldaketa eta eraldatze pertsonalak erabilgarriak dira, baina ez nolanhikoak. Arlo sozialean parte hartzea eta eragiteko erronka hartzera krisi egoerak eramaten gaitu... hiritartasun sentitu eta izan.

Erresilientzia: deus ezin egin daitekeen egoeretan aurre egin, bizi-iraun, eta osotasun pertsonala eta kolektiboa mantentzeko jakinduria ikasi. Laguntzen gaituzten prozesu emozional eta errazionalak.

Metodologia: 2015.urteko ikastaro honetan praktikan jarriko dugu saio bakoitzean “informazioa”rekin lan egiteko modu berria. Beraz, ez da soilik izango gaiak landu edo dinamikak egin, saioak guztiz parte hartzaileak eta kreatiboak izango dira.

Beraz, ikastaro hau proposatzen diren gaietan interesaturik dauden pertsonentzat zuzenduta dago, egokia baita noberaren buruarentzat, lantokia eta harremanentzat. Izan ere, “pertsonal” arlotik sozial arlora mugituko gara.

Lantaldean, kolektiboko lanean edota beste dinamiketan parte hartzen probatu nahi dituen pertsonentzat ere zuzenduta dago.

Beti ere, gure artean maitasun, errespetu, konfidantza handiz... eta nahi duguna ekarriz... miseria eta tristezia, pozak, jakinduri... baina batez ere humorea.

13. DISEÑA TU BONSAI

Fecha: Sábado 21 y domingo 22 de noviembre de 2015

Horario: de 10 a 14 y de 16 a 20 horas

Nº de horas: 16

Nº de plazas: 15

Inversión: 100 € (90€ para empadronados en Berriozar

Imparte: Luis Vila con la colaboración de Alberto Baleato.



Contenido y metodología: Cada alumno llevará su árbol y herramientas para trabajar. El maestro Luis Vila comentará cada uno de los ejemplares para todos los asistentes: estilo, frente, ramas principales, ápice, alambrado, maceta más adecuada, tipo de abono, trabajos futuros y mantenimiento. A continuación, cada alumno comenzará a realizar los trabajos necesarios a su árbol para conseguir un bonito bonsái. El maestro Luis Vila y su ayudante Alberto Baleato irán dando los consejos, indicaciones y/o correcciones que consideren oportunos a cada alumno de forma individualizada.

Dirigido a: aficionados al bonsái a partir de nivel medio.

13. ZURE BONSAIAREN DISEINUA

Data eta ordutegia: Azaroaren 21an, larunbata eta 22an, igandea, 10etatik 14etara eta 16etatik 20etara

Iraupena: 16 ordu

Lekuak: 15

Inbertsioa: 100 € (90 € Berriozarren erroldaturik daudenentzat)

Emaillea: Luis Vila con la colaboración de Alberto Baleato.

Edukia eta metodologia: ikasle bakoitzak lan egiteko tresnak eta bere zuhaitza ekarriko du. Luis Vila irakasleak ale bakoitzari buruz hitz egingo du parte-hartzaile guztien aurrean: estilo, aurrealde, adar nagusiak, gaina, hezia, lorontzi egokiena, ongari mota, etorkisunerako zaintza eta mantenuak. Ondoren, ikasle bakoitzak bonsai txukuna geratzeko beharrezko lanari ekingo dio. Luiz Vila irakasleak eta Alberto Baleato bere laguntzaileak ikasle bakoitzari egokiak deritzoten aholku, argibide edota zuzenketak emango dituzte banaka banaka.

Norentzat: erdiko mailatik bonsai zaleentzat zuzenduta.



14. INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Para inscribirse en los talleres y cursos y para cualquier información, ponerse en contacto, a través del correo electrónico o por teléfono, de lunes a viernes de 10 a 13 horas y de 16 a 20h.

natureskola@sumaconcausa.org

660 402 496

Para inscribirse se necesitan los datos siguientes:

- Nombre y apellidos
- Localidad
- Teléfono
- Correo electrónico

Para más información:

www.sumaconcausa.org

14. ARGIBIDEAK ETA IZEN-EMATEAK

Posta elektronikoaren bidez edo telefonoz eman daiteke izena, astelehenetik ostiralera, 10:00etatik 13:00etara eta 16:00etatik 20:00etara.

natureskola@sumaconcausa.org

660 402 496

Izena ematean, datu hauek adierazi behar dira:

- Izen-abizenak
- Herria
- Helbide elektronikoa
- Telefono zenbakia

Argibide gehiagotarako:

www.sumaconcausa.org

Todas las actividades se realizaran en/ **Jarduera guztiak hemen egingo dira:**

NATURESKOLA

Aula de la naturaleza de

Berriozar-ko

natura gelan

c/ Plazaola, s/n, **kalea**

