

Ongizate emozionala ondoez modernoetarako

Ikas Vital

2026ko urtarrilaren 27tik apirilaren 21era

40€

Astearteak 16:45-18:10



Fundación Vital Fundazioaak prestakuntza eta kultur ikastaroen sorta zabala eskaintzen du. Ikastaro horiek aurrez aurre nahiz online egiten dira, eta gai desberdinetan adituak diren irakasleek ematen dituzte.

Informazioa

Edukia

Gaur egungo ondoez modernoek (azelerazioa, hiperkonexio digitala, buruko nekea, burnout sindromea, antsietatea eta estresa) ondoez emozionalen epidemia isila sortu dute, eta gure bizi-kalitatean, harremanetan eta osasun emozionalean eragina dute.

Tailer honek ikuspegi askotatik (filosofikoa, soziala eta psikologikoa) jorratzen du kapitalismoak, errendimenduaren kulturak, azelerazio digitalak eta zoriontasunaren tiraniak nola sortu dituzten sufrimendu emozionalerako modu berriak. Horregatik, agentzia emozionala berreskuratzeko eta ongizate iraunkorra eraikitzeko tresna praktikoak eskaintzen

dira tailerrean zehar.

Ordutegia, iraupena eta lekua

Kordoi etxean (Aiztogile 24) astearteak 16:45-18:15. 2026ko urtarrilaren 27tik apirilaren 21era.

Jai-egunak:

- Api 6

Prezioa

40€

Ikastaroaren garapena

Cristina Pérez Chiquirrínek emandako ikastaroa, pedagogian lizentziatua eta ikaskuntza-prozesuetan aditua, coach.

Izen-emateak

Izena **urtarrilaren 13tik 15era** eman daiteke, edo plazak agortu arte:

- **Zuzenean** Vital Fundazioaren egoitzan (Aiztogile kalea 24, kordoiaren etxea)
- **Online**, urtarrilaren 13an bertan 08:30ean aktibatuko den web-formulario honen bidez:

**Web-orrian 08:30ak baino lehen sartuz gero, orria freskatu, eguneratu eta formularioa ager dadin.*