

# GETXOAKTIBATU!


IKASI, IRAKATSI, ZAINDU, GOZATU  
PARTE HARTU

APRENDE, ENSEÑA, CUÍDATE, DIVIÉRTETE  
PARTICIPA




**GETXOAKTIBATU!**  
programa ona da nirea  
bezalako komertzio berriak  
ezagutarazteko

Iratxe Diego  
ALMA Y UNA PIZCA DE SOL



Zaldiek gure emozioak  
detektatzen dituzte eta geure  
burua hobeto ezagutzen  
laguntzen gaitu

Inmaculada Romero  
MORAIMA



Oso interesgarria izan da parte  
hartzea lasaitasuna lortzeko eta beste  
jarduera ezberdin bat ezagutzeko

Alaitz Gil Martín  
ESPACIO ZEN-EN TAICHI ETA CHI KUNG  
TAILERREKO PARTE-HARTZAILEA

## JARDUERA AGENDA. Ikusi [www.getxoaktibatu.com](http://www.getxoaktibatu.com) webgunean

<b>URRIAK</b> <b>5</b>	 <p><b>MINDFULNESS TAILERRA</b> (MASSACHUSETTS UNIBERTSITATEKO PROGRAMA OFIZIALA)</p> <p>Antolatzailea: Nieves Barredo</p>	<b>LEKUA:</b> Psicología y Salud Inkorpora. Illeta 8 (Algorta)	<b>IZEN-EMATEA</b> Aldez aurretik izena eman behar da	<b>ORDUA:</b> 19:30	<b>INFO:</b> 627 443 232 (izen-ematea WhatsApp bidez)
<b>URRIAK</b> <b>8</b>	 <p><b>HITZALDIA: CHIKUNGEN ETA TAICHIREN ONURAK. I.T.K.A ESKOLA</b></p> <p>Antolatzailea: Espacio Zen Contemporáneo</p>	<b>LEKUA:</b> Tamarindo 4 (Algorta)	<b>IZEN-EMATEA</b> Aldez aurretik izena eman behar da	<b>ORDUA:</b> 18:00	<b>INFO:</b> 652 767 022 / espaciozenbilbao@gmail.com
<b>URRIAK</b> <b>9</b>	 <p><b>ILUSTRAZIO TAILERRA</b></p> <p>Antolatzailea: Idazki Marrazki (La fábrica de cuentos)</p>	<b>LEKUA:</b> Andrés Cortina 20 (Algorta)	<b>IZEN-EMATEA</b> Aldez aurretik izena eman behar da	<b>ORDUA:</b> 18:30	<b>INFO:</b> <a href="mailto:ciencaminos18@hotmail.com">ciencaminos18@hotmail.com</a>
<b>URRIAK</b> <b>10</b>	 <p><b>NOLA EGIN LORE NATURAL SORTA BAT</b></p> <p>Antolatzailea: Flores Arantza</p>	<b>LEKUA:</b> Bidezabal 13 (Algorta)	<b>IZEN-EMATEA</b> Aldez aurretik izena eman behar da	<b>ORDUA:</b> 18:30	<b>INFO:</b> 660 543 044 (izen-ematea WhatsApp bidez) / <a href="mailto:talleres@floresarantza.com">talleres@floresarantza.com</a>
<b>URRIAK</b> <b>10</b>	 <p><b>TAILERRA: PELBIS-ZORUA ETA MENOPAUSIA</b></p> <p>Antolatzailea: Arane Fisioterapia</p>	<b>LEKUA:</b> Las Mercedes 8 (Areeta)	<b>IZEN-EMATEA</b> Aldez aurretik izena eman behar da	<b>ORDUA:</b> 19:15	<b>INFO:</b> 946 034 454 / <a href="mailto:aranefisioterapia@gmail.com">aranefisioterapia@gmail.com</a>
<b>URRIAK</b> <b>15</b>	 <p><b>CHIKUNG ETA TAICHI TAILERRA</b></p> <p>Antolatzailea: Pablo Beunza Santolaria</p>	<b>LEKUA:</b> Ezker Batua Berdeak gelak. Saldidu atzealdean 7 (Algorta)	<b>IZEN-EMATEA</b> Aldez aurretik izena eman behar da	<b>ORDUA:</b> 19:00	<b>INFO:</b> 687 134 030 (izen-ematea WhatsApp bidez)
<b>URRIAK</b> <b>17</b>	 <p><b>HITZALDIA: BIDAIK BIZIKLETAN (BIKEPACKING)</b></p> <p>Antolatzailea: Taller Bici Bilbao</p>	<b>LEKUA:</b> Mariandresena 1 (atzeko lonja) (Algorta)	<b>IZEN-EMATEA</b> Aldez aurretik izena eman behar da	<b>ORDUA:</b> 19:00	<b>INFO:</b> <a href="mailto:tallerbicibilbao@gmail.com">tallerbicibilbao@gmail.com</a>

<p>URRIAK</p> <p><b>18</b></p>		<p><b>BERBA EGITEKO TAILERRA: JAR EZAZU SASOIAN ZURE FRANTSESA</b></p> <p>Antolatzailea: <b>BonjourGetxo!</b> Frantses ikasteko Zentroa</p>	<p><b>LEKUA:</b> Baster Taberna. Satistegi plaza (Algorta)</p> <p><b>ORDUA:</b> 18:30</p>	<p><b>IZEN-EMATEA</b> Aldez aurretik izena eman behar da</p> <p><b>INFO:</b> 670 318 894 (izen-ematea WhatsApp bidez)</p>
<p>URRIAK</p> <p><b>19</b></p>		<p><b>HITZALDIA: ZAINDU AZALA UDAKO GEHIEGIKERIEN OSTEAN</b></p> <p>Antolatzailea: <b>Beauty Coaching by Mi</b></p>	<p><b>LEKUA:</b> Espacio Zen Contemporáneo. Tamarindo 4 (Algorta)</p> <p><b>ORDUA:</b> 18:30</p>	<p><b>IZEN-EMATEA</b> Aldez aurretik izena eman behar da</p> <p><b>INFO:</b> 695 065 680 / info@beautycoachingbymi.es</p>
<p>URRIAK</p> <p><b>19</b></p>		<p><b>AUTOMASAJE TAILERRA: GORPUTZ-KONTZIENTZIA ETA GARAPEN PERTSONALA</b></p> <p>Antolatzailea: <b>Psicología y Salud Inckorpora</b></p>	<p><b>LEKUA:</b> Illeta 8 (Algorta)</p> <p><b>ORDUA:</b> 19:30</p>	<p><b>IZEN-EMATEA</b> Aldez aurretik izena eman behar da</p> <p><b>INFO:</b> 627 443 232 (izen-ematea WhatsApp bidez)</p>
<p>URRIAK</p> <p><b>20</b></p>		<p><b>HITZALDIA: JAIOTZE-KARTAREN BIDEZ EZAGUT EZAZU ZEURE BURUA</b></p> <p>Antolatzailea: <b>Asociacion Cultural Anahata.</b> Hizlaria: Itziar Azcona</p>	<p><b>LEKUA:</b> Iturgitxi 8 (Algorta)</p> <p><b>ORDUA:</b> 10:00</p>	<p><b>IZEN-EMATEA</b> Aldez aurretik izena eman behar da</p> <p><b>INFO:</b> 657 791 162</p>
<p>URRIAK</p> <p><b>24</b></p>		<p><b>ANTSIETATEA ARINTZEKO DIGITOPUNTURA</b></p> <p>Antolatzailea: <b>Reikiiumi</b></p>	<p><b>LEKUA:</b> Mimaté. Basagoiti etorbidea 75A (Algorta)</p> <p><b>ORDUA:</b> 19:00</p>	<p><b>IZEN-EMATEA</b> Aldez aurretik izena eman behar da</p> <p><b>INFO:</b> 610 268 858 / ainara@reikiiumi.com</p>
<p>URRIAK</p> <p><b>26</b></p>		<p><b>PRESTA EZAZU ZEURE BURUA HOTZERAKO ETA EGIZU BUFF-TXANO BAT</b></p> <p>Antolatzailea: <b>Blonda II</b></p>	<p><b>LEKUA:</b> Artekale 4 (Areeta)</p> <p><b>ORDUA:</b> 17:00</p>	<p><b>IZEN-EMATEA</b> Aldez aurretik izena eman behar da</p> <p><b>INFO:</b> 688 862 139 (izen-ematea WhatsApp bidez)</p>
<p>URRIAK</p> <p><b>26</b></p>		<p><b>HITZALDIA: ZALDIAREN BIDEZ EZAGUT EZAZU ZEURE BURUA</b></p> <p>Antolatzailea: <b>Moraima, crecimiento personal y coaching con caballos</b></p>	<p><b>LEKUA:</b> Centro Iramaya. Sarrikobaso 41 (Algorta)</p> <p><b>ORDUA:</b> 18:30</p>	<p><b>IZEN-EMATEA</b> Aldez aurretik izena eman behar da</p> <p><b>INFO:</b> 617 569 733</p>
<p>URRIAK</p> <p><b>30</b></p>		<p><b>HITZALDIA: IZAN GONBIDATU PERFEKTUA EZKONTZA BATEAN</b></p> <p>Antolatzailea: <b>Alma y una pizca de sol</b></p>	<p><b>LEKUA:</b> Santa Ana 3 (Areeta)</p> <p><b>ORDUA:</b> 19:00</p>	<p><b>IZEN-EMATEA</b> Aldez aurretik izena eman behar da</p> <p><b>INFO:</b> 605 721 257 edo dendan bertan</p>
<p>AZAROAK</p> <p><b>5</b></p>		<p><b>KUDEATU ESTRESA ETA ANTSIETATEA ZURE EGUNEROKOTASUNEAN</b></p> <p>Antolatzailea: <b>Pilar Llorente</b></p>	<p><b>LEKUA:</b> Psicología y Salud Inckorpora. Illeta 8 (Algorta)</p> <p><b>ORDUA:</b> 19:30</p>	<p><b>IZEN-EMATEA</b> Aldez aurretik izena eman behar da</p> <p><b>INFO:</b> 627 443 232 (izen-ematea WhatsApp bidez)</p>
<p>AZAROAK</p> <p><b>9</b></p>		<p><b>GABONETARAKO PATCHWORK</b></p> <p>Antolatzailea: <b>Lanas Nicole</b></p>	<p><b>LEKUA:</b> Salsidu 29 (Algorta)</p> <p><b>ORDUA:</b> 19:00</p>	<p><b>IZEN-EMATEA</b> Aldez aurretik izena eman behar da</p> <p><b>INFO:</b> 678 644 428 (izen-ematea WhatsApp bidez)</p>
<p>AZAROAK</p> <p><b>10</b></p>		<p><b>TAILERRA: MINDFULLNESS ETA EMOZIOEN KUDEAKETA</b></p> <p>Antolatzailea: <b>Tu Mundo Puesto En Pie</b></p>	<p><b>LEKUA:</b> Tatami4all. Gobela 2 (Areeta)</p> <p><b>ORDUA:</b> 18:00</p>	<p><b>IZEN-EMATEA</b> Aldez aurretik izena eman behar da</p> <p><b>INFO:</b> info@tumundopuestoenpie.com</p>