RED LÚDICA

FITXA INPRIMAGARRIAK DOAN

Barre-terapia jarduerak *adinekoentzat*

Hamabi jolas, musika eta barre jarduera urratsez urrats, egoitza, eguneko zentro eta jubilatu-etxeetarako. Guztiak eserita egin daitezke.



1 Gurpileko agurra

2 Gorputza aulkitik esnatu

3 Aurpegiak txalo-hotsean

4 Zuzendari-makila

5 Bokalen abesbatza

6 Abestia keinuekin

7 Objektu irudikariak pasatu

8 Dena den zapia

9 Barre-katea

10 Bikoteka eserita dantzatu

11 Agertoki une bat

12 Agur-gurpila

Nola prestatu *saio bat*

45 minutuko saio bat, une bakoitzeko jarduera bat edo birekin. 30 minuturekin, bat une bakoitzeko; 60rekin, gehitu ura edateko etenak.

UNEA	DENBORA	JARDUERAK
Hasteko Agurtu, gorputza esnatu eta jokoan presarik gabe sartu.	10 min	Gurpileko agurra · Gorputza aulkitik esnatu · Aurpegiak txalo-hotsean
Erritmoa eta ahotsa Musika, txaloak eta bokalak: ia edozein talderekin ondoen funtzionatzen duena.	10–15 min	Zuzendari-makila · Bokalen abesbatza · Abestia keinuekin
Jolasa eta barrea Irudimena eta sorpresa txikiak, barrea berez ager dadin.	10–15 min	Objektu irudikariak pasatu · Dena den zapia · Barre-katea
Agurtzeko Hurrengo astean itzultzeko gogoa uzten duen amaiera beroa.	5–10 min	Bikoteka eserita dantzatu · Agertoki une bat · Agur-gurpila

SAIOAREN AURRETIK

- [ ] Zentroko taldearekin hitz egin: mugikortasuna, entzumena, osasuna eta taldearen gustuak.
- [ ] Gela librea, aulki egonkorrekin zirkuluan.
- [ ] Taldeak ezagutzen duen musika eta bozgorailu bat.
- [ ] Ura eskura eta aukeratutako jardueren materiala.

KONTUZ

- [ ] Inor ez dago behartuta: begiratzea ere parte hartzea da.
- [ ] Gelditu norbait nekatzen, zorabiatzen edo mina sentitzen bada.
- [ ] Ez txisterik adinari, oroimenari edo gorputzari buruz.
- [ ] Barre-terapiak laguntzen du eta ez du inoiz tratamendurik ordezkatzen.

BOST GAKO

1. **Hitz egin aurretik taldearekin.** Galdetu taldearen mugikortasunaz, entzumenaz eta osasunaz. Zentroko langileek pertsona bakoitza ezagutzen dute.
2. **Gonbidatu, ez behartu inoiz.** Begiratzea ere parte hartzea da. Jende asko bigarren edo hirugarren saioan batzen da.
3. **Jarri haien altueran.** Eseri gurpilean, hitz egin aurrez aurre eta poliki, eta erabili keinu handiak.
4. **Barre elkarrekin, inoiz ez norbaitez.** Ez txisterik adinari, oroimenari edo gorputzari buruz. Barrea jolasetik jaiotzen da.
5. **Etenak eta ura.** Egin eten laburrak, izan ura eskura eta gelditu norbait nekatzen edo zorabiatzen bada.

JARDUERA 1 · HASTEKO

Gurpileko agurra

6 eta 25 pertsona artean · 10 min · Materialik gabe

Zertarako balio du: Taldea egitea, izenak gogoratzea eta pertsona bakoitzari bere protagonismo unea ematea, agerian utzi gabe.

PRESTAKETA

- Jarri aulkiak zirkuluan, erdian mahairik gabe.
- Eseri zu ere gurpilean, altuera berean.
- Izan izenen zerrenda, norbaitek berea edo beste norbaitena gogoratzen ez badu.

URRATSEZ URRATS

1. Hasi zu: esan zure izena eta agurtu keinu handi batekin, adibidez eskua astinduz.
2. Eskatu taldeari agurra denak batera itzultzeko, zure izenarekin: «Egun on, Arrosa!».
3. Jarraitu gurpilean: pertsona bakoitzak bere izena esaten du eta bere agurra aukeratzen du.
4. Norbaitek asmatu nahi ez badu, ondokoaren agurra errepika dezake.
5. Bigarren txanda, azkarragoa: keinua bakarrik, eta taldeak izena esaten du.

EGOKITZAPENAK

- Gurpil-aulkian: joko osoa eserita egiten da; besoen, buruaren edo aurpegiaren keinuek berdin balio dute.
- Narriadura kognitiboarekin: eskaini bi agur aukeratzeko eta errepikatu pertsona bakoitzaren izena berarekin.
- Entzumen urriarekin: hitz egin aurrez aurre, poliki, eta lagundu izen bakoitza keinuarekin.

Abiatzen ez bada

Taldea itzalita badago, puztu zure agurra eta eskatu txalo bat pertsona bakoitzarentzat: txaloak energia pizten du.

Gakoa

Taldeak agur bakoitza indarrez itzultzen du. Pertsona bakoitzak lehen minututik harrera ona sentitu behar du.

JARDUERA 2 · HASTEKO

Gorputza aulkitik esnatu

6 eta 30 pertsona artean · 10 min · Aulki egonkorrak

Zertarako balio du: Gorputza leunki aktibatzea, tentsioa askatzea eta ahotsa barrerako prestatzea.

PRESTAKETA

- Egiaztatu aulkiak egonkorrak direla eta, ahal bada, gurpilik gabeak.
- Galdetu zentroko taldeari ea norbaitek ezagutu behar duzun mugimendu-mugarik duen.
- Jarri musika lasai eta ezagun bat atzealdean.

URRATSEZ URRATS

1. Proposatu goizean bezala «esnatzea»: besoak gora luzatu eta ahoa zabaldu indarrez.
2. Astindu eskuak bustita baleude bezala, lehenik poliki eta gero azkar.
3. Aurpegiko masajea: igurtzi masailak, kopeta eta belarriak hatz-puntekin.
4. Sorbaldak belarrietaraino igo, une batez eutsi eta «aaah!» batekin askatu.
5. Amaitu luzaketa handi batekin eta ondokoari irribarre batekin.

EGOKITZAPENAK

- Gurpil-aulkian: mugimendu guztiak besoekin, eskuekin eta aurpegiarekin dira.
- Narriadura kognitiboarekin: egin mugimendu bakoitza taldearen aurrean eta itxaron kopiatu arte; ez da azaldu behar.
- Minarekin edo mugikortasun urriarekin: eskuak eta aurpegia mugitzea nahikoa da; aharrausia berdin kutsatzen da.

Abiatzen ez bada

Norbaitek mugitu nahi ez badu, gonbidatu aharrausia bakarrik egitera. Askotan nahikoa da barrez amaitzeko.

Gakoa

Pertsona bakoitzak eroso egiten zaiona bakarrik mugitzen du. Gonbidatu egiten da, ez da inoiz zuzentzen.

JARDUERA 3 · HASTEKO

Aurpegiak txalo-hotsean

6 eta 30 pertsona artean | 10 min | Aurpegi txartelak

Zertarako balio du: Aurpegiko adierazpenarekin jolastea eta taldearen aurpegiak ikustean barrea eragitea.

PRESTAKETA

- Erabili txalo indartsu bat edo bi egur-makila aldaketa markatzeko.
- Inprimatu aurpegi txartelak: poza, ustekabea, haserre txantxetakoa, logura, ikara eta harrotasuna.
- Jarri taldea zirkuluan, denek elkar ikus dezaten.

URRATSEZ URRATS

1. Azaldu: «Txaloa entzuten dugun bakoitzean, aurpegiz aldatu eta izoztuta geratuko gara».
2. Erakutsi txartel bat, adibidez ustekabea, eta jo txalo.
3. Eskatu inguruan begiratzeko aurpegia desegin gabe: hor hasten da barrea.
4. Errepikatu beste txartel batzuekin, aldi bakoitzean apur bat azkarrago.
5. Azken txanda: bakoitzak bere aurpegirik gogokoena aukeratzen du.

EGOKITZAPENAK

- Gurpil-aulkian: aurpegiko jokoa da, denek berdin parte hartzen dute.
- Narriadura kognitiboarekin: erabili aurpegi gutxi eta errepikatu; txartelak hitzak baino gehiago laguntzen du.
- Ikusmen urriarekin: esan emozioa ozen eta egin hari dagokion soinua.

Abiatzen ez bada

Lotsa ematen badie, hasi aurpegi errazekin (irribarrea, ustekabea) eta egin zuk puztuenak.

Gakoa

«izoztuta» geratzea eta besteen aurpegiei begiratzea da barrea eragiten duena.

JARDUERA 4 · ERRITMOA ETA AHOTSA

Zuzendari-makila

6 eta 30 pertsona artean | 15 min | Makila bat eta musika

Zertarako balio du: Taldea musikarekin koordinatzea eta pertsona bakoitzari protagonismo une bat ematea.

PRESTAKETA

- Prestatu taldeak ezagutzen dituen erritmo argiko hiru edo lau abesti: pasodobleak, trikitixa, haien gaztaroko abestiak.
- Eraman makila bat, egurrezko koilara bat edo arkatz handi bat.
- Galdetu taldeari zer musika gustatzen zaion taldeari.

URRATSEZ URRATS

1. Hasi zu makilarekin: markatu konpasa mugimendu handiekin.
2. Taldeak erritmoari jarraitzen dio txaloka, belaunetan kolpeka edo oinekin.
3. Aldatu abiadura edo gelditu bat-batean: txaloka jarraitzen duenak barrea eragiten du.
4. Pasa makila beste pertsona bati eta utzi bere erara zuzentzen.
5. Amaieran, txalo bat zuzendari bakoitzarentzat.

EGOKITZAPENAK

- Gurpil-aulkian: eskuak eta belaunak; oinak aukerakoak dira.
- Narriadura kognitiboarekin: musika ezagunak asko laguntzen du; begiratu eta irribarre egin azaldu baino gehiago.
- Entzumen urriarekin: igo bolumena kontuz eta markatu erritmoa keinu oso ikusgarriekin.

Abiatzen ez bada

Inork makila hartu nahi ez badu, eskaini erritmoari ondoen jarraitu dionari eta zuzendu biok batera, lau eskutara.

Gakoa

Makila duenak agintzen du. Orkestra-zuzendari izateak minutu batez edonori pizten dio aldartea.

JARDUERA 5 · ERRITMOA ETA AHOTSA

Bokalen abesbatza

6 eta 40 pertsona artean · 10 min · Bokal txartelak

Zertarako balio du: Ahotsa eta arnasketa lantzea, eta nola ondo (edo gaizki) entzuten den barre egitea.

PRESTAKETA

- Aukeratu abesti oso ezagun eta labur bat, adibidez «Zorionak zuri».
- Inprimatu bokal txartel handiak.
- Probatu zuk aurretik bokal bakoitzarekin: barre egiten baduzu, funtzionatuko du.

URRATSEZ URRATS

1. Abestu abestia behin hitzekin, denek buruan izan dezaten.
2. Erakutsi A-ren txartela eta abestu osorik «a»-rekin bakarrik.
3. Pasa E, I, O eta U-ra, banan-banan.
4. Banatu taldea: gelaren erdia I-rekin eta beste erdia O-rekin, aldi berean.
5. Amaitu barre gehien eragin duen bokalarekin, ozenago eta polikiago.

EGOKITZAPENAK

- Gurpil-aulkian: ahotseko jokoa da, denek berdin parte hartzen dute.
- Narriadura kognitiboarekin: betiko abestiak oso ondo gogoratzen dira; geratu bi bokalekin.
- Entzumen urriarekin: erakutsi txartela eta puztu ahoaren forma.

Abiatzen ez bada

Kostatzen bazaie, abestu zuk lehen bokala bakarrik eta puztuta: barre egiten dute eta probatzera ausartzen dira.

Gakoa

Aukeratu denek dakiten abesti bat. Hitzak desagertzen dira, melodia geratzen da… eta barreak.

JARDUERA 6 · ERRITMOA ETA AHOTSA

Abestia keinuekin

6 eta 40 pertsona artean | 15 min | Abesti zerrenda

Zertarako balio du: Musika, oroimena eta mugimendua batzea, eta taldearen zerbait propioa sortzea.

PRESTAKETA

- Aukeratu irudikatzeko hitz errazak dituen abesti ezagun bat: eguzkia, itsasoa, bihotza, ontzia.
- Idatzi orri batean keinua izango duten hitzak.
- Izan hitzak eskura norbaitek behar baditu.

URRATSEZ URRATS

1. Abestu abestia behin keinurik gabe.
2. Galdetu taldeari zer keinu egin gako-hitz bakoitzerako eta idatzi proposamenak.
3. Abestu berriro keinuak eginez.
4. Hirugarren aldian, keinuak bakarrik gako-hitzetan, abestu gabe.
5. Taldeak nahi badu, grabatu bideo bat familientzat, beti baimenarekin.

EGOKITZAPENAK

- Gurpil-aulkian: besoen, eskuen eta aurpegiaren keinuak.
- Narriadura kognitiboarekin: keinu gutxi eta beti berberak; errepikapenak segurtasuna ematen du.
- Entzumen urriarekin: abestu taldeari begira eta egin keinu handiak.

Abiatzen ez bada

Ideiarik ateratzen ez bada, proposatu zuk keinuak eta utzi taldeari aldatzen.

Gakoa

Keinuak taldeak asmatzen ditu. Horrela abestia berea da.

JARDUERA 7 · JOLASA ETA BARREA

Objektu irudikariak pasatu

6 eta 25 pertsona artean | 15 min | Objektu txartelak

Zertarako balio du: Irudimena eta adierazpena esnatzea, eta besteen keinuekin barre egitea.

PRESTAKETA

- Eseri taldea zirkuluan eta hurbil, objektua eskuz esku «pasatu» ahal izateko.
- Inprimatu objektu txartelak eta aukeratu sei.
- Entrenatu zuk objektu bakoitza nola «hartu».

URRATSEZ URRATS

1. Erakutsi txartela: «Patata oso bero bat pasatuko dugu».
2. Pasa zuk ondokoari putz eginez eta nola erretzen duen kexatuz.
3. Pertsona bakoitzak jaso eta bere erara pasatzen du, keinu eta soinuekin.
4. Aldatu objektua gurpilaren erdian: «Orain izotz koskor bat da!».
5. Azken txanda: bakoitzak pasatzen duen objektua asmatzen du eta taldeak zer den asmatzen du.

EGOKITZAPENAK

- Gurpil-aulkian: eserita jokatzen da, eskuz esku.
- Narriadura kognitiboarekin: erabili eguneroko objektuak, hala nola katilu bero bat, haur bat edo ogi-barra bat.
- Ikusmen urriarekin: esan ozen zein objektu datorren eta egin soinua.

Abiatzen ez bada

Norbaiti asmatzea kostatzen bazaio, pasatu dionaren keinua kopia dezake. Horrek ere balio du.

Gakoa

Puztu. Zenbat eta gehiago erre patatak, orduan eta barre gehiago taldeak.

JARDUERA 8 · JOLASA ETA BARREA

Dena den zapia

6 eta 30 pertsona artean | 15 min | Zapi bat pertsonako

Zertarako balio du: Sormena eta umorea pizten objektu sinple eta seguru batekin.

PRESTAKETA

- Eraman oihalezko zapi bat pertsonako, koloretakoak ahal bada.
- Izan ideien zerrenda prest taldea zuri geratzen bada.
- Jarri musika alaia atzealdean.

URRATSEZ URRATS

1. Banatu zapiak eta utzi ukitzen eta musikarekin mugitzen.
2. Jo txalo eta proposatu erabilera bat: «Orain txapela da!».
3. Eskatu taldeari elkarri begiratzeko: txapel bakoitza desberdina da.
4. Hurrengo txaloan, utzi pertsona bakoitzari bere zapia zer den aukeratzen.
5. Ideiarik dibertigarrienak denen artean errepikatzen dira.

EGOKITZAPENAK

- Gurpil-aulkian: dena eserita egiten da.
- Narriadura kognitiboarekin: proposatu zuk erabilera bakoitza eta erakutsi; zapia erabiltzeko erraza da.
- Eskuetan mugikortasun urriarekin: zapia belaunetan edo sorbaldetan jarrita erabil daiteke.

Abiatzen ez bada

Taldea zuri geratzen bada, atera ideiak zerrendatik eta puztu: zapizko bibote batek beti funtzionatzen du.

Gakoa

Ez dago erantzun txarrik. Asmatutako edozein erabilerak balio du eta txalo bat merezi du.

JARDUERA 9 · JOLASA ETA BARREA

Barre-katea

6 eta 30 pertsona artean | 10 min | Materialik gabe

Zertarako balio du: Barre partekatua eragitea eta taldean nola kutsatzen den ohartzea.

PRESTAKETA

- Eseri taldea zirkuluan, denek elkar ikus dezaten.
- Azaldu barrea «gezurretan» has daitekeela.
- Entrenatu zuk barre txiki bat, ertain bat eta handi bat.

URRATSEZ URRATS

1. Hasi zu oso barre txiki batekin eta begiratu ondokoari.
2. Pertsona horrek jaso eta apur bat handiago egiten du.
3. Horrela zirkuluari bira eman arte: azken barrea handiena da.
4. Aldatu noranzkoa: barre handiarekin amaitu duenak orain txikiarekin hasten du.
5. Amaitu denok batera barrez, eta gero hiru segundoko isilunea.

EGOKITZAPENAK

- Gurpil-aulkian: ahots eta aurpegiko jokoa da.
- Narriadura kognitiboarekin: ez da araua ulertu behar; nahikoa da begiratzea eta ondokoarekin barre egitea.
- Entzumen urriarekin: lagundu barrea keinu handiekin, sorbaldak gora eta eskuak sabelean.

Abiatzen ez bada

Lotsa ematen badu, hasi Olentzeroren «jo, jo, jo» batekin edo «ja, ja, ja» erritmiko batekin eta txaloekin.

Gakoa

Barrea gezurrezkoa hasten da eta egiazkoa amaitzen da. Berez kutsatzen da.

JARDUERA 10 · AGURTZEKO

Bikoteka eserita dantzatu

6 eta 30 pertsona artean | 15 min | Musika

Zertarako balio du: Musikarekin mugitzea, beste pertsona batekin konektatzea eta elkarrekin ospatzea.

PRESTAKETA

- Jarri aulkiak bikoteka, bata bestearen aurrean.
- Prestatu taldeak ezagutzen duen dantza-musika.
- Langileak edo senideak badaude, gonbidatu haiek ere dantzatzera.

URRATSEZ URRATS

1. Bikoteek eskuak hartu eta alde batetik bestera kulunkatzen dira musikarekin.
2. Proposatu mugimenduak: besoak gora, «arraun egin», bikotearekin txalo jo.
3. Musika gelditzen da: bikote-aldaketa.
4. Ahal duenak eta nahi duenak zutik dantzatzen ditu konpas batzuk.
5. Azken abestia, talde osoa batera, eskuak hartuta zirkuluan.

EGOKITZAPENAK

- Gurpil-aulkian: bikotea alboan edo aurrean jartzen da, mugitu beharrik gabe.
- Narriadura kognitiboarekin: mantendu bikote berberak aldatzeak urduritasuna sortzen badu.
- Hauskortasunarekin: mugimendu txikiak eta besoetatik tiratu gabe.

Abiatzen ez bada

Norbaitek kontakturik nahi ez badu, zapi bat eskuen artean duela dantza dezake edo erritmoan txalo jo.

Gakoa

Eskuen kontaktua. Jende askorentzat saioko unerik itxarondakoena da.

JARDUERA 11 · AGURTZEKO

Agertoki une bat

6 eta 25 pertsona artean | 15 min | Jostailuzko tresnak

Zertarako balio du: Pertsona bakoitzak bere aitortza unea izatea eta taldeak hura ospatzea.

PRESTAKETA

- Eraman jostailuzko gitarra bat, marakak, jostailuzko mikrofono bat edo egurrezko koilara bat.
- Markatu «agertoki» bat zirkuluaren aurrean, alfonbra bat bada ere.
- Prestatu abesti ezagunak playbacka egiteko.

URRATSEZ URRATS

1. Aurkeztu agertokia telebistan bezala: «Eta orain, zuekin...».
2. Lehen boluntarioa ateratzen da eta bere tresna aukeratzen du.
3. Musika hasten da: abestu, jo edo jotzearen itxura egin.
4. Taldeak txalo egiten du, «beste bat!» oihukatzen du eta bisa eskatzen du.
5. Altxatu nahi ez duenak bere aulkitik egin dezake, mikrofonoarekin.

EGOKITZAPENAK

- Gurpil-aulkian: agertokia pertsonarengana doa, ez alderantziz.
- Narriadura kognitiboarekin: haien gaztaroko abestiak; oroitzapena musikarekin agertzen da.
- Lotsarekin: bikoteka edo talde txikian atera.

Abiatzen ez bada

Inor animatzen ez bada, atera zu lehenik eta egin oso gaizki: taldeak barre egiten du eta norbaitek hobeto egin nahiko du.

Gakoa

Txaloak ateratzen diren pertsona guztientzat dira, egiten duten bezala egiten dutela.

JARDUERA 12 · AGURTZEKO

Agur-gurpila

6 eta 30 pertsona artean · 10 min · Materialik gabe

Zertarako balio du: Barrearen ondoren lasaitasunera itzultzea eta oroitzapen ona eramatea.

PRESTAKETA

- Jaitsi musika edo itzali.
- Jarri berriro aulkiak zirkuluan.
- Pentsatu amaitzeko esaldi labur bat.

URRATSEZ URRATS

1. Hartu eskuak edo jarri eskua ondokoaren sorbaldan.
2. Hartu arnasa elkarrekin hiru aldiz, poliki: arnasa sudurretik hartu eta hasperen batekin bota.
3. Bakoitzak hitz bat esaten du nola doan: «pozik», «nekatuta», «gustura».
4. Azken esku-estutze bat zirkuluari bira ematen diona.
5. Agurtu pertsona bakoitza bere izenarekin.

EGOKITZAPENAK

- Gurpil-aulkian: dena eserita, besteak bezala.
- Narriadura kognitiboarekin: hitz baten ordez, aurpegi bat edo keinu bat.
- Entzumen urriarekin: errepikatu zuk ozen pertsona bakoitzaren hitza.

Abiatzen ez bada

Norbaiti hitzik ateratzen ez bazaio, eskaini bi aukeratzeko: «Pozik ala lasai?».

Gakoa

Lasai amaitu. Agur on batek hurrengo saioa gogotsu hastea eragiten du.



Poza



Ustekabea



Haserre txantxetakoa



Logura



Ikara



Harrotasuna

A	*E*
I	*O*
U	*Ja!*

Materiala · *Objektu irudikariak*

PASATZEN DUGU… *Patata oso bero bat*	PASATZEN DUGU… *Izotz koskor bat*	PASATZEN DUGU… *Luma bat*
PASATZEN DUGU… *Zerbait oso itsaskorra*	PASATZEN DUGU… *Lo dagoen haur bat*	PASATZEN DUGU… *Salda katilu bat*
PASATZEN DUGU… *Lehertzear dagoen puxika bat*	PASATZEN DUGU… *Ihes egiten duen arrain bat*	PASATZEN DUGU… *Ogi-barra bero bat*
PASATZEN DUGU… *Harri oso astun bat*	PASATZEN DUGU… *Katakume bat*	PASATZEN DUGU… *Lore-sorta bat*

Materiala · *Abestiak eta ideiak*

4., 6., 8., 10. eta 11. jarduerak

Ia denek ezagutzen dituzten abestiak. Galdetu taldeari eta langileei zein gustatzen zaizkien: haien musika da beti aukerarik onena.

EUSKARAZ

- Zorionak zuri
- Txoria txori
- Maritxu nora zoaz
- Boga boga
- Ikusi mendizaleak
- Aldapeko sagarraren
- Haurtxo txikia
- Olentzero buru handia

GAZTELANIAZ

- Clavelitos
- Cielito lindo
- La bamba
- Bésame mucho
- Granada
- Eres tú
- Campanera
- Asturias, patria querida

DENA DEN ZAPIRAKO IDEIAK

Txapela
Bibotea
Superheroi-kapa
Haizemailea
Bufanda
Bularrekoa
Geltokiko agur-zapia
Emaztegaiaren beloa
Bandera
Piknik-mahai zapia
Haurraren pixoihala
Pirata-begizapia
Gorbata
Turbantea
Alfonbra magikoa

Materiala · *Erregistro orria*

Bat saio bakoitzeko

Zerk funtzionatu duen idazteak hurrengo saioa prestatzen eta taldeari eta familiei azaltzen laguntzen du.

Data	Lekua	Parte-hartzaileak	Nork dinamizatzen du

Jarduera	Nola joan da	Nor animatu da	Hurrengo aldirako

Taldearen oharrak

RED LÚDICA

Nahiago duzue *kanpoko norbait* etortzea?

Barre-terapia tailerrak eramaten ditugu egoitzetara, eguneko zentroetara eta elkarteetara. Saioa taldera egokitzen dugu: zutik edo eserita, bakoitza bere erritmoan. Katalunia osoan, Madrilen, Bilbon eta Donostian.

redludica.com
info@redludica.com · WhatsApp +34 611 13 84 49

Fitxa hauek libreki inprimatu eta parteka ditzakezu zure zentroan edo taldean erabiltzeko. Barre-terapia ongizate-jarduera bat da, laguntzen duena eta inoiz tratamendurik ordezkatzen ez duena. © Red Lúdica 2026.