

Estimada familia:

Mediante este escrito os queremos informar de los **talleres** que comenzarán a lo largo del tercer trimestre que ofreceremos al alumnado dentro del proyecto **HEDATZE**. Los talleres se desarrollarán en el horario **de 15:30 a 17:30**.

Para facilitar la elección de las actividades, se detallan a continuación las fechas en las que tendrán lugar, así como las características de los talleres:

Taller	Duración
<b>Txangoak bizikletaz / paseos en bicicleta</b>	23 y 30 de marzo, 20 de abril, 18 y 25 de mayo y 1 de junio. (6 sesiones)
<b>¿A quién va dirigido?</b>	A todo el alumnado
<b>¿Qué haremos?</b>	Conoceremos y realizaremos algunos de los diferentes recorridos que nos ofrece la ciudad. Haremos una marcha a lo largo del Anillo Verde de Vitoria. Además de disfrutar del ejercicio físico y del ocio, evitaremos el sedentarismo

Taller	Iraupena
<b>Zuk zeuk egin (II)</b>	20 de abril y 18 de mayo (2 sesiones)
<b>¿A quién va dirigido?</b>	A todo el alumnado
<b>¿Qué haremos?</b>	Por un lado, realizaremos un taller de cestería; es decir, cada alumno elaborará una cesta con médula de junco. Por otro lado, produciremos cosméticos naturales, concretamente jabón y ungüento.

Taller	Iraupena
<b>Mindfulness</b>	30 de marzo, 20 de abril, 18 y 25 de mayo y 1 de junio. (5 sesiones)
<b>¿A quién va dirigido?</b>	A todo el alumnado
<b>¿Qué haremos?</b>	“Toma de conciencia del presente” y “Toma de conciencia de la realidad” El mindfulness nos permite aprender a relacionarnos directamente con lo que está sucediendo en nuestras vidas, aquí y ahora. Es una forma de ser conscientes de nuestra realidad, permitiéndonos trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o retos de nuestra vida.

Si vuestro/a hijo/a está interesado/a en participar en alguno de los talleres (en uno, en varios o en todos), rellenad la hoja de inscripción que vuestro/a hijo/a llevará a casa. El alumno / la alumna deberá entregar la hoja de inscripción a su **tutor/a antes del 21 de marzo (martes)**.

Atentamente,

Zabalgana BHI