

«ΨΥΧΗΣ ΑΚΟΣ»

1-3 Ιουλίου 2016

Πινακάτες, Πήλιο



Πρόγραμμα

Παρασκευή 1 Ιουλίου 2016

11.00 – 18.30 Εγγραφές - καλωσόρισμα

19.00 – 20.30 Satyananda yoga

Εισηγήτρια: Δώρα Ρήγα

20.30 Δείπνο – Ελεύθερος Χρόνος

Σάββατο 2 Ιουλίου 2016

10.00 – 11.30 Ενεργοποιώντας την Σωματική

Νοημοσύνη Yoga

Εισηγήτρια: Sahar Μαριάντζελα Κοτσώνη

<http://www.bodymindspirit.gr/gr/index.html>

11.30 – 12.00 Διάλειμμα

12.00 – 14.00 «Λέξεις & βήματα στη φύση: περίπατος αυτογνωσίας και γραψίματος – Μέρος Ι»

Εργαστήριο εκφραστικής γραφής στο δάσος

Εισηγήτρια: Δήμητρα Διδαχγέλου

<http://ekfrastiki-grafi.gr/>

14.00 – 18.00 Ελεύθερος χρόνος – Γεύμα

18.00 – 19.30 Διατροφική Αυτογνωσία

Εισηγήτρια: Σοφία Ελευθερίου

<http://www.diatrosafia.gr/>

19.30 – 21.30 Ελεύθερος χρόνος – Δείπνο

21.30 – 23.00 Θεραπευτικός Διαλογισμός Μιλώντας στο Σώμα Νου: Θυμίζοντας στον Εαυτό σου, την Ξεχασμένη Γλώσσα του

Εισηγήτρια: Sahar Μαριάντζελα Κοτσώνη

<http://www.bodymindspirit.gr/gr/index.html>

Κυριακή 3 Ιουλίου 2016

10.00 – 11.30 Ενεργοποιώντας την Σωματική
Νοημοσύνη Yoga

Εισηγήτρια: Sahar Μαριάντζελα Κοτσώνη

<http://www.bodymindspirit.gr/gr/index.html>

11.30 – 12.00 Διάλειμμα

12.00 – 13.30 "ΔιατροφικήΣ ΕκπαίδευσηΣ"

Εισηγήτρια: Σοφία Ελευθερίου

<http://www.diatrosafia.gr/>

13.30 – 17.00 Ελεύθερος χρόνος – Γεύμα

17.00 – 18.30 «Λέξεις & βήματα στη φύση: περίπατος
αυτογνωσίας και γραψίματος – Μέρος II»

Εργαστήριο εκφραστικής γραφής στο δάσος

Εισηγήτρια: Δήμητρα Διδαχγέλου

<http://ekfrastiki-grafi.gr/>

Στο πρόγραμμα μπορούν να γίνουν μικρές τροποποιήσεις.