



Αντιμετωπίζουμε την κρίση με πολιτισμό!



ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΧΟΡΟ-ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Κυριακή 09/11 στο Artfygio

18:00-20:00

Κόστος σεμιναρίου: 15€ για μέλη, 20 € για μη μέλη.

Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στη γραμματεία του Artfygio ή στο info@artfygio.gr έως Παρασκευή **07/11**

Ανακάλυψε πως μέσα από την κίνηση, έρχεσαι σε επαφή με τον αληθινό εαυτό σου και πως διατηρείς το ΦΩΣ στις ποιότητες της ψυχής σου!

Ένα πολυδιάστατο συνονθύλευμα αυτοεξέλιξης, συνδυάζοντας την ελευθερία της καρδιάς μας με την κινησιολογία και το χορό μαζί με ένα πλήθος εναλλακτικών πρακτικών όπως Reiki, διαλογισμός, life coaching, Neuro-γλωσσικός προγραμματισμός (NLP) κ.ά.

Μέσα από την θεραπευτική κίνηση:

- **απελευθερώνουμε** την ψυχή & το σώμα από προβλήματα & αρνητικότητα π.χ. Θυμός, Φόβος, Ανοχή, κ.ά.
- **βιώνουμε** και να αναγνωρίζουμε τα αληθινά θετικά συναισθήματα μας
- **ξεμπλοκάρουμε** τα ενεργειακά μας κέντρα και απελευθερώνουμε την ενέργειά μας δημιουργικά
- **αναγνωρίζουμε** τις αληθινές μας ποιότητες ταξιδεύοντας στο σώμα, στην καρδιά και στο νου μας
- **μεταμορφώνουμε** τον εαυτό μας & το πνεύμα μας, χορεύοντας, ενεργοποιώντας την συνείδηση του βαθύτερου εαυτού μας.

Να έχετε μαζί σας:

1. Άνετα ρούχα
2. Χαρτί & στυλό
3. Ένα αντικείμενο που θα θέλετε να φύγει από την ζωή σας γιατί μετά θα το πετάξετε (θα συμβολίζει όλα όσα θέλετε να φύγουν από πάνω σας σε αυτή και σε άλλες ζωές, μπορεί να είναι οτιδήποτε αλλά τρισδιάστατο, όχι δηλαδή ένα χαρτί ή μια ζωγραφιά)
4. Κάτι για να μπορέσετε να δέσετε τα μάτια σας (μια μάσκα ή ένα φουλάρι)
5. και ΠΟΛΥ ΔΙΑΘΕΣΗ γιατί θα ένα μαγικό ταξίδι απελευθέρωσης!

Στόχος είναι να εξερευνήσουμε τα νέα μας όρια και να ανακαλύψουμε τις κρυμμένες ποιότητες της ψυχής μας, βιώνοντας ένα απέραντο χοροθεραπευτικό ταξίδι!

Απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους που θέλουν να ταξιδέψουν πέρα από τον απλό χορό και την επιστήμη της ψυχολογίας, να γνωρίσουν και να αγαπήσουν το σώμα και την ψυχή τους με ένα διαφορετικό τρόπο!

Εκπαιδευτρια

Ειρήνη Λώλη

Δασκάλα χορού / NLP - Time Line Therapy® and Hypnosis Practitioner & δημιουργός της Χορο-Σωματικής «Χορο-αυτογνωσίας»

Κιν.:. +30 697 37 85 270 , Email: xorotherapy@gmail.com

Facebook: [Ειρήνη Λώλη Δασκάλα Χορού – Χοροθεραπεύτρια](#)

Λίγα λόγια για την Ειρήνη...

«Ο Χορός είναι το πάθος μου! Είναι ο τρόπος ζωής και αναπνοής μου αφού μου δίνει χαρά, ισορροπία, υγεία και αφθονία! Ταξιδεύω στον χώρο της κίνησης από 3 ετών και μέσα από το χορό μαθαίνω να ζω την δική μου αληθινή έκφραση ψυχής και επικοινωνίας. Έρχομαι σε επαφή με όλα τα συναισθήματα μου, το σώμα μου, το πνεύμα μου και νοιώθω ελεύθερη να γεύομαι το υπέροχο αίσθημα της δημιουργίας. Παρατηρώντας τον ίδιο μου τον εαυτό μέσα απ' την κίνηση, αντιλήφθηκα τον τρόπο που διαχειρίζομαι το σώμα μου, γνωρίζοντας ολοένα και περισσότερο το λόγο που εκτελεί την κάθε κίνηση και τι σημαίνει αυτή! Ανέπτυξα αυτοπεποίθηση-αυτοεκτίμηση, άνοιξα την καρδιά μου και αποδέχτηκα πλήρως τον εαυτό μου. Είναι σπουδαίο να γνωρίζεις κανείς τον εαυτό του μέσα από το ίδιο του το σώμα...! Χωρίς να το θέλεις, γίνεσαι οδηγός ξεναγώντας σε, σε όλα αυτά που επέλεξες να καλλιεργήσεις: αγάπη, συνεργασία, σεβασμό, χαρά, διασκέδαση, υπομονή, σταθερότητα, επιμονή, ομαδικότητα κ.ά. Εκεί που νοιώθεις τη μοναξιά, την μετατρέπεις ξαφνικά σε δύναμη επικοινωνίας! Και η μαγεία ξεκινά, όταν αντιληφθούμε τον τρόπο που γίνονται τα πράγματα! Το πώς τα κάνουμε και ΟΧΙ τί κάνουμε....[διαβάστε περισσότερα για την Ειρήνη στο http://artfygio.gr/?page_id=314](http://artfygio.gr/?page_id=314)

**Τεχνών το Καταφύγιο – Artfygio | Διευθ: Θεσσαλονίκης 5Α, 131 22, Ίλιον | Τηλ: 2130 285757
Ηλ. ταχ.: info@artfygio.gr | Ιστοσελ: www.artfygio.gr**