



*...αντιμετωπίζουμε την κρίση με πολιτισμό!*

## **ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ «ΕΥ ΖΗΝ» ARTFYGIO (Οκτ.-Δεκ. 2015)**

Το Artfygio εγκαινιάζει ένα νέο κύκλο σεμιναρίων Ευ Ζην για τους μήνες Οκτώβριο, Νοέμβριο και Δεκέμβριο. Απευθύνεται σε ενήλικες κάθε ηλικίας, σε παιδιά και σε οικογένειες. Βασικός μας στόχος είναι η ψυχαγωγία, η επαφή με το σώμα μας, η έκφραση και η ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητάς μας. Παρακάτω μπορείτε να δείτε αναλυτικά πληροφορίες για τα σεμινάρια. Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε στο [www.Artfygio.gr/](http://www.Artfygio.gr/) e-mail: [info@artfygio.gr/](mailto:info@artfygio.gr) FB: Artfygio.

ΤΙΤΛΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ	ΗΜ/ΝΙΑ	ΩΡΑ	ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ	ΚΟΣΤΟΣ
«Με χρώμα και νερό...»	Εκπαιδευτικό πρόγραμμα με αφήγηση της ιστορίας του πηλού και δημιουργία πήλινων κατασκευών από τους συμμετέχοντες. Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί στην έκθεση ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΚΑ 2015. Εκθεσιακό Κέντρο Περιστερίου.	Οικογένειες με παιδιά από 5 ετών	24/10	14:00-15:00 & 17:30-18:30	Γεωργία Λαζάρου, Δέσποινα Ανδριοπούλου	-
«Nidra Yoga»	Μέθοδος βαθιάς χαλάρωσης, κατά την οποία το νευρικό μας σύστημα ηρεμεί, το ανοσοποιητικό μας σύστημα ενισχύεται και το σώμα μας βρίσκεται σε ισορροπία τόσο σε σωματικό όσο σε νοητικό επίπεδο.	Ενήλικες	1/11	17:00-19:00	Βάσω Κολοβού	15€
«Χορεύω και παίζω ταξιδεύοντας...»	Ένα όμορφο ταξίδι με μουσική, χορό και παιχνίδι, μέσα απ' το σώμα και τη φαντασία που ενώνει γονείς και παιδιά!	Οικογένειες με παιδιά 3 <sup>ων</sup> -10 ετών	8/11	12:00-13:30	Ειρήνη Λώλη	8€/ παιδί 14€/ 2 αδέλφια 20€/ 3 αδέλφια Οι γονείς δωρεάν

*...αντιμετωπίζουμε την κρίση με πολιτισμό!*

<b>«Απελευθερώνομαι &amp; Δυναμώνω»</b>	Σεμινάριο χορο-θεραπείας. Μέσα από την κίνηση στοχεύουμε στην εναρμόνιση του σώματος με το μυαλό. (Δεν είναι απαραίτητη η πρότερη γνώση χορού)	Ενήλικες	8/11	15:00-17:00	Ειρήνη Λώλη	15€
<b>«Θησέας και Μινώταυρος»</b>	Ταξιδεύουμε στη μακρινή Κνωσό να γνωρίσουμε τον μεγάλο βασιλιά μα και την όμορφη πριγκιποπούλα και να μπούμε σε λαβύρινθο σκοτεινό που τον κατοικεί τέρας φρικτό! Αφήγηση παραμυθιού και δημιουργία κατασκευών.	Οικογένειες με παιδιά 3 <sup>ων</sup> -10 ετών	15/11	12:00-13:30	Γεωργία Λαζάρου, Ειρήνη Νικολακοπούλου	8€/ παιδί 14€/ 2 αδέλφια 20€/ 3 αδέλφια Οι γονείς δωρεάν
<b>«Μουσικά παιχνίδια στην τάξη. Δημιουργώντας μία εναλλακτική σχολική εορτή»</b>	Τρόποι δημιουργίας συμμετοχικών σχολικών εορτών, μέσω της χρήσης της μουσικής και της αξιοποίησης μουσικών παιχνιδιών στην τάξη, αλλά και έξω από αυτήν.	Εκπαιδευτικούς και ανθρώπους που ασχολούνται με δημιουργική απασχόληση	22/11	12:00-14:00	Γιώτα Ανδρίκουλα	15€
<b>«Απελευθερώνομαι &amp; Δυναμώνω»</b>	Σεμινάριο χορο-θεραπείας. Μέσα από την κίνηση στοχεύουμε στην εναρμόνιση του σώματος με το μυαλό. (Δεν είναι απαραίτητη η πρότερη γνώση χορού)	Ενήλικες	28/11	15:00-17:00	Ειρήνη Λώλη	15€
<b>Yoga για νέες και μελλοντικές μαμάδες</b>	Σ' αυτή την ιδιαίτερα όμορφη περίοδο της ζωής μιας γυναίκας, η γιόγκα μπορεί να προσφέρει ένα αίσθημα ηρεμίας και γαλήνης στο νου και στο σώμα. Το σεμινάριο για εγκύους και νέες μαμάδες περιλαμβάνει ειδικά προσαρμοσμένες στάσεις σε συνδυασμό με αναπνευστικές ασκήσεις και χαλάρωση.	Σε μαμάδες με βρέφη κάτω των 10 μηνών και έγκυες από 5 μηνών και άνω	29/11	17:00-19:00	Βάσω Κολοβού	15€

*...αντιμετωπίζουμε την κρίση με πολιτισμό!*

<b>Κατασκευάζοντας χριστουγεννιάτικα στολίδια</b>	Φτιάχνουμε τα δικά μας χριστουγεννιάτικα στολίδια αξιοποιώντας διαφόρων ειδών υλικά και πάνω απ' όλα τη φαντασία μας!	Οικογένειες με παιδιά 3 <sup>ων</sup> -10 ετών	6/12	12:00-13:30	Γεωργία Λαζάρου	8€/ παιδί 14€/ 2 αδέλφια 20€/ 3 αδέλφια Οι γονείς δωρεάν
<b>«Απελευθερώνομαι &amp; Δυναμώνω»</b>	Σεμινάριο χορο-θεραπείας. Μέσα από την κίνηση στοχεύουμε στην εναρμόνιση του σώματος με το μυαλό. (Δεν είναι απαραίτητη η πρότερη γνώση χορού)	Ενήλικες	13/12	15:00-17:00	Ειρήνη Λώλη	15€

**\*Απαραίτητη η κράτηση θέσεων. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.**

