



Αντιμετωπίζουμε την κρίση με πολιτισμό!



Σεμινάριο χορο-θεραπείας  
ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2015

17:00-19:00

(1<sup>η</sup> ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ)

στο Artfygio

Κόστος: 15€

**Απελευθερώνομαι...**  
**&... Δυναμώνω**  
**Chakra Dance Meditation**

Το Πνεύμα του κάθε ανθρώπου δεν έχει όρια.

Μέσα από τις συναντήσεις της χορο-θεραπείας **Chakra Dance Meditation**, βοηθάμε το κάθε άτομο να βρίσκει την **αγάπη του εαυτού του**, να μπαίνει στην **αλήθεια του εαυτού του** και να **αφυπνίζεται καθημερινά** όλο και περισσότερο.

Στόχος μας είναι να βοηθήσουμε τον κάθε άνθρωπο να εξερευνήσει νέους τρόπους να ζει και να αισθάνεται, να κινείται πιο ελεύθερα και να έλθει σε επαφή με τα αληθινά αισθήματα και συναισθήματα τα οποία δεν εκφράζει ή δεν συνειδητοποιεί.

Όλες οι συναντήσεις μας, απευθύνονται:

- σε ανθρώπους που θέλουν ν' αναπτύξουν τις προσωπικές τους ικανότητες, την εξερεύνηση ή την κατανόηση του εαυτού τους και των άλλων,

### Αντιμετωπίζουμε την κρίση με πολιτισμό!

- σε ανθρώπους που διανύουν περιόδους πίεσης και άγχους, όπως αυτές που σχετίζονται με απώλεια προσώπων ή μεταβατικές περιόδους ή περιόδους αλλαγής,
- σε ανθρώπους που βρίσκουν πολύ δύσκολο να εκφραστούν
- σε ανθρώπους που θέλουν να επικοινωνήσουν και να ξεκουραστούν με ένα διαφορετικό τρόπο

Τα οφέλη από την χορο-θεραπεία:

- ✓ Βελτίωση της αυτογνωσίας, της αυτοεκτίμησης και της προσωπικής αυτονομίας
- ✓ Κατανόηση των δεσμών μεταξύ σκέψης, συναισθημάτων και συμπεριφοράς
- ✓ Βελτίωση προσαρμοστικότητας
- ✓ Συσχέτιση της εσωτερικής με την εξωτερική πραγματικότητα
- ✓ Συναισθηματικές, νοητικές και/ή φυσικές αλλαγές
- ✓ Ανάπτυξη μιας σχέσης εμπιστοσύνης και ασφάλειας
- ✓ Βοήθεια του ατόμου να διαχειριστεί συναισθήματα που εμποδίζουν την μάθηση και εξέλιξη

**Να έχετε μαζί σας:**

1. Άνετα ρούχα
2. Χαρτί & στυλό
3. Κουβερτάκι ζεστό
4. Κάτι για να μπορέσετε να δέσετε τα μάτια σας (μια μάσκα ή ένα φουλάρι)
5. και ΠΟΛΥ ΔΙΑΘΕΣΗ γιατί θα είναι ένα μαγικό ταξίδι Απελευθέρωσης & Δύναμης!

Με αγάπη,  
Ειρήνη Λώλη  
Chakra Dance Meditation Creator  
Κιν: 697-3785270  
Email: xorotheory@gmail.com  
FB: Ειρήνη Λώλη Δασκάλα Χορού – Χοροθεραπεύτρια

