

Αντιμετωπίζουμε την κρίση με πολιτισμό!



«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.

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, 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

Αντιμετωπίζουμε την κρίση με πολιτισμό!

- ✓ 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: xorotherapy@gmail.com
FB: Ειρήνη Λώλη Δασκάλα Χορού – Χοροθεραπεύτρια

**ΣΑΒΒΑΤΟ 28 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ &
ΚΥΡΙΑΚΗ 13 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2015**

15:00-17:00

στο Artfygio

Κόστος: 15€/συνάντηση

**Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στη γραμματεία του Artfygio
στο 213-0285757 ή στο info@artfygio.gr**