

Αλεξάνδρα Ανδρικοπούλου

MSc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας / Εκπαιδεύτρια Mindfulness



Η Αλεξάνδρα είναι Κοινωνική Λειτουργός-Οικογενειακή Θεραπεύτρια, με μεταπτυχιακές σπουδές στη Συμβουλευτική Ψυχολογία. Η πολυετής κλινική εμπειρία της είναι σε δομές ψυχικής υγείας, συμβουλευτικούς σταθμούς, σχολεία, φορείς ειδικής αγωγής, τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Το ενδιαφέρον της για τις ολιστικές τεχνικές αυτογνωσίας και αυτοβελτίωσης την οδήγησε στην διδασκαλία της γιόγκα σε ενήλικες και παιδιά. Εκπαιδεύτηκε στην Κουνταλίνι Γιόγκα στο International School of Learning “Amrit Nam Sarovar” στη Γαλλία. Η διαρκής επιμόρφωσή της στην Ελλάδα και στο

εξωτερικό εμπλουτίστηκε με την εκπαίδευση στο mindfulness για ενήλικες, παιδιά και γονείς. Είναι δημιουργός του *Mindfulness Kids Athens* και παρέχει ατομικές και ομαδικές συμβουλευτικές υπηρεσίες σε συνδυασμό με mindfulness σε ενήλικες, παιδιά-εφήβους και γονείς.

