

Ενσυνειδητότητα & Ευεξία

Ολοήμερο Mindfulness Retreat

Το Retreat

Είναι καλό συχνά να κάνουμε μια **παύση** στη πολυάσχολη καθημερινότητα και να δίνουμε **χρόνο** στον εαυτό μας να ξαναβρεί την **εσωτερική του ισορροπία** και **χώρο** για ηρεμία και **αναζωογονητική χαλάρωση**. Το ολοήμερο retreat “**Ενσυνειδητότητα & Ευεξία**” είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να γνωρίσετε και **εξασκηθείτε** σε πρακτικές διαλογισμού και παράλληλα να χαλαρώσετε και **απολαύσετε** την εμπειρία του απλά “**είμαι**” σε ένα ευχάριστο και ειδυλλιακό περιβάλλον κοντά στην φύση.

Σε Ποιους Απευθύνεται

Το retreat είναι κατάλληλο τόσο για όσους έχουν προηγούμενη εμπειρία στην πρακτική εξάσκηση της ενσυνειδητότητας αλλά και για όσους έρχονται σε επαφή με αυτή για πρώτη φορά.

Οφέλη

- Εξοκείωση και εξάσκηση στις βασικές πρακτικές του διαλογισμού ενσυνειδητότητας
- Εμπειρία για να ενσωματώσετε με ευκολία την ενσυνειδητότητα στην καθημερινότητά σας
- Χρόνος για ηρεμία και χαλάρωση σε ένα ειδυλλιακό περιβάλλον

Πρόγραμμα *

11:00 - 12:00 Υποδοχή
12:00 - 14:00 Πρακτική
14:00 - 15:00 Μεσημεριανό
15:00 - 17:00 Πρακτική
17:00 - 20:00 Ελεύθερος Χρόνος

Πρακτικές

- Καθιστό διαλογισμό
- Διαλογισμό σάρωσης σώματος
- Διαλογισμό περπατήματος
- Απλές ασκήσεις χάθα γιόγκα
- Γευματικό διαλογισμό

Χώρος

[Mediterra Retreat](#), Καπανδρίτι, Αττική

Το *Mediterra Retreat* βρίσκεται 32 χλμ. από το κέντρο της Αθήνας σε μία καταπράσινη περιοχή δίπλα στις όχθες της λίμνης Μαραθώνα. Ένας ειδυλλιακός χώρος φτιαγμένος με αισθητική και λειτουργικότητα με σκοπό να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για άνεση, χαλάρωση και ευεξία.



Εκπαιδευτές

- [Βασίλης Ξυπολιάς](#), Εκπαιδευτής Mindfulness & MBSR, CFM/UMASS
- [Αλεξάνδρα Ανδρικοπούλου](#), MSc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας / Εκπαιδύτρια Mindfulness

Πληροφορίες Συμμετοχής

- **Διάρκεια**
 - Κυριακή 11:00 - 20:00
- **Παροχές**
 - 4 ώρες καθοδηγούμενης πρακτικής
 - 5 ώρες ελεύθερου χρόνου
 - Ελαφρύ σνακ, μεσημεριανό και αφεψήματα (τσάι, καφέ, χυμούς)**
 - Ηχητικό & Έντυπο Υλικό Ατομικής Πρακτικής
- **Πόσο Συμμετοχής**
 - Ατομική Συμμετοχή: 90 €
 - 2+ Συμμετοχές: 75 € / Άτομο

- **Ημερομηνίες & Χώροι**

Για τις επόμενες προγραμματισμένες ημερομηνίες παρακαλούμε ανατρέξτε στο [Ημερολόγιο Δραστηριοτήτων](#). Εφόσον υπάρχει προγραμματισμένη ημερομηνία, για να συμμετέχετε ακολουθήστε τον σύνδεσμο “[Δήλωση Συμμετοχής](#)” στο κάτω μέρος της ιστοσελίδας. Στην περίπτωση που δεν υπάρχει προγραμματισμένη ημερομηνία, μπορείτε να εγγραφείτε στο [newsletter](#) της ιστοσελίδας μας για να ενημερωθείτε άμεσα και έγκαιρα μέσω email όταν προγραμματιστεί το επόμενο.

* Η συμμετοχή στην πρακτική είναι υποχρεωτική. Προαιρετική ώρα αναχώρησης μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής και μέχρι την ώρα λήξης του retreat (20:00).

** Αν έχετε ιδιαιτερότητα με τα γεύματα, παρακαλούμε ενημερώστε μας κατά την δήλωση συμμετοχής σας.

*** Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών (10)

