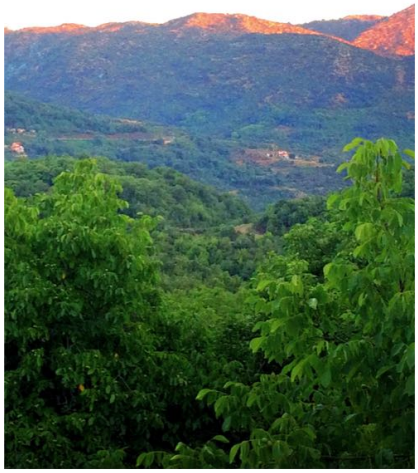
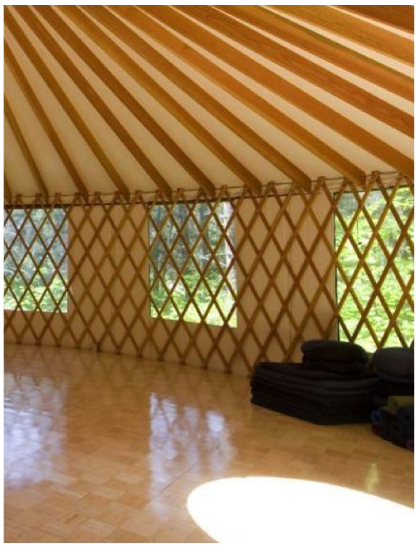
MINDFULNESS 360
ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

MINDFULNESS RETREATS





Η Τέχνη Του Να Ζεις Συνειδητά
"Ξυπνώντας Τις Αισθήσεις"

Τριήμερο Mindfulness Retreat

Πέμπτη 9/11 - Κυριακή 12/11/2017

ΤΟ RETREAT

Η συμμετοχή σε ένα retreat, είναι μια ευκαιρία να **γνωρίσετε** καλύτερα **τον εαυτό σας** αλλά και ένα **πολύτιμο δώρο προσωπικής φροντίδας**. Είναι μια ευκαιρία να **βιώσετε** την εμπειρία του να **ζεις πλήρως στο παρόν συνειδητά** και ταυτόχρονα του απλά να **χαλαρώσετε** στην **αίσθηση του "είμαι"**, μακριά από τους περισπασμούς και τις αναπόφευκτες εντάσεις της καθημερινότητας.

"Η Τέχνη Του Να Ζεις Συνειδητά - Ξυπνώντας Τις Αισθήσεις" είναι ένα **τριήμερο retreat** που στόχο έχει να σας παρέχει την δυνατότητα να **εμβαθύνετε** την πρακτική σας στη ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας και να **εμπλουτίσετε** την εμπειρία σας με **διευρυμένους ορίζοντες**. Το συγκεκριμένο retreat, συνδυάζει την **ηρεμία** και την **χαλάρωση** στο γεμάτο αρμονία περιβάλλον του ξενώνα Abeliona Retreat και την **απελευθερωτική** και **αναζωογονητική ενέργεια** του διαλογισμού και της yoga. Μέσα από τις **πύλες των αισθήσεων**, θα βιώσετε με **αμεσότητα** και **πληρότητα** την εμπειρία σας και θα εξασκηθείτε σε **μεθόδους** και **πρακτικές** που μπορούν να σας βοηθήσουν να επαναφέρετε στην ζωή σας **εσωτερική γαλήνη**, **συναισθηματική ισορροπία** και **πνευματική διαύγεια,** στη μόνη στιγμή που έχουμε πραγματικά για να το κάνουμε - το **παρόν**.

Κατά τη διάρκεια του retreat, θα υπάρχουν εναλλαγές πρακτικής διαλογισμού, mindful yoga, θεματικές ομιλίες και χρόνος για ερωτήσεις. Παράλληλα, θα υπάρχει περίοδος σιωπής, που θα ενδυναμώσει και θα εμβαθύνει τον αναστοχασμό αλλά και ελεύθερος χρόνος για χαλάρωση και περιπάτους στη φύση.

ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

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

ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΕΤΕ

- Πρακτικές και τεχνικές εξάσκησης διαλογισμού ενσυνειδητότητας και γιόγκα
- Να αποσυνδέεστε από τον "αυτόματο πιλότο" και τη συνεχή ροή σκέψεων και συναισθημάτων
- Να επανέρχεστε άμεσα και αποτελεσματικά στην εμπειρία σας στο παρόν
- Να ενσωματώσετε με ευκολία την ενσυνειδητότητα στην καθημερινότητά σας

ΤΙ ΘΑ ΑΠΟΛΑΥΣΕΤΕ

- Περιόδους σιωπής που θα ενδυναμώσουν τη χαλάρωση και θα εμβαθύνουν τον αναστοχασμό
- Προσωπικό χρόνο για περιπάτους ή ξεκούραση σε ένα καταπράσινο και ειδυλλιακό περιβάλλον
- Υγιεινά και γευστικά γεύματα με τοπικά προϊόντα και συνταγές

ΠΩΣ ΘΑ ΩΦΕΛΗΘΕΙΤΕ

- Θα αποκτήσετε μια νέα αίσθηση εσωτερικής γαλήνης και ελευθερίας
- Θα καλλιεργήσετε ψυχική ισορροπία και πνευματική διαύγεια
- Θα βελτιώσετε την σωματική υγεία και ευεξία
- Θα επιστρέψετε αναζωογονημένοι και ενδυναμωμένοι με νέα αυτοπεποίθηση για να διαχειρίζεστε με επιδεξιότητα και να απολαμβάνετε περισσότερο την καθημερινή σας ζωή

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ & ΔΙΑΜΟΝΗ

Abeliona Retreat (www.abeliona-retreat.com) Αμπελιώνα, Μεσσηνία.

Χτισμένο πάνω στο νοητό σταυροδρόμι τριών νομών, Αρκαδίας, Ηλείας και Μεσσηνίας, η Αμπελιώνα είναι ένα παραδοσιακό ορεινό χωριό περιτριγυρισμένο από **δάση καστανιάς** και αναρίθμητες **φυσικές πηγές**. Μια περιοχή που από την αρχαιότητα θεωρείται χώρος μοναδικής φυσικής ομορφιάς, αλλά και πνευματικότητας. Ένας ευλογημένος τόπος, όπου ο άνθρωπος και η φύση βρίσκονται σε αρμονία.

Τέλεια εναρμονισμένο με το γύρω τοπίο, το **Abeliona Retreat** είναι χτισμένο σε μια καταπράσινη πλαγιά, σαν μια φυσική προέκταση του βουνού που το φιλοξενεί. Ένας όμορφος σχηματισμός από πετρόκτιστα κτίρια χαμηλού ύψους, ενδεικτικά ενός χώρου όπου άνθρωπος και φύση συνυπάρχουν σε αρμονία. Το ειδυλλιακό συγκρότημα περιλαμβάνει 22 ευρύχωρα δωμάτια, αλλά και όμορφους εσωτερικούς κοινόχρηστους χώρους όπως το Lounge, το εστιατόριο και το κατάστημα οργανικών προϊόντων. Και ολοκληρώνεται από διαμορφωμένους εξωτερικούς χώρους ιδανικούς για περίπατο ή διάβασμα, ένα όμορφο κιόσκι και φυσικά το μοναδικό **Yurt**.

Σε απόσταση 11χλμ από το Abeliona Retreat, βρίσκεται ο ναός του Επικούρειου Απόλλωνα, μνημείο πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO και ένας από τους πιο εντυπωσιακούς και καλύτερα διατηρημένους ναούς της αρχαιότητας. Χτίστηκε τον 5ο π.Χ. αιώνα από τον Ικτίνο, έναν από τους δύο αρχιτέκτονες της Ακρόπολης, γι'αυτό και είναι επίσης γνωστός ως η "Ακρόπολη της Πελοποννήσου". Η διαδρομή είναι περίπου 15' με αυτοκίνητο ή μπορείτε να επιλέξετε την πεζοπορία, ακολουθώντας το πολύ όμορφο και καλά σηματοδοτημένο μονοπάτι σε μια διαδρομή μήκους 7,5χλμ, περίπου 2,5 ώρες περπάτημα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το retreat ξεκινά την **Πέμπτη 9 Νοεμβρίου** στις **17:00** και ολοκληρώνεται την **Κυριακή 12 Νοεμβρίου** στις **15:00**.

ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ / ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
15:00 - 17:00 Check in	08:00 - 08:30 Mindful Yoga	08:00 - 08:30 Mindful Yoga
17:00 - 18:30 *Ελεύθερος Χρόνος*	**08:30 - 09:30 Πρωινό**	**08:30 - 09:30 Πρωινό**
18:30 - 19:30 Ομιλία & Πρακτική	09:30 - 12:00 Ομιλία & Πρακτική	09:30 - 12:00 Ομιλία & Πρακτική
19:30 - 21:00 Δείπνο	12:00 - 13:00 *Ελεύθερος Χρόνος*	12:00 - 13:00 *Ελεύθερος Χρόνος*
21:00 - 21:30 Πρακτική	**13:00 - 14:30 Μεσημεριανό**	**13:00 - 14:30 Μεσημεριανό**
	14:30 - 17:00 *Ελεύθερος Χρόνος*	**14:30 - 15:00 Check Out**
	17:00 - 17:30 Mindful Yoga	
	17:30 - 18:30 Πρακτική	
	18:30 - 19:00 Mindful Yoga	
	19:00 - 19:30 Πρακτική	
	19:30 - 21:00 Δείπνο	
	21:00 - 21:30 Πρακτική	

** Η συμμετοχή στις ομαδικές δραστηριότητες είναι προαιρετική εκτός της πρώτης και τελευταίας περιόδου πρακτ*
*** Από την Παρασκευή 12:00 έως το Σάββατο 09:30 θα είναι περίοδος αφωνίας-σιωπής.*

ΠΟΣΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

	Μονόκλινο	Δίκλινο
Ποσό Συμμετοχής / Άτομο	**570 €**	**480 €**

(1) Η συμμετοχή κατοχυρώνεται με την κατάθεση του συνολικού ποσού.

(2) Περιορισμένος αριθμός μονόκλινων.

(3) Κράτηση δίκλινου σημαίνει συνδιαμονή (room sharing). Δυνατότητα τρίκλινου δωματίου κατόπιν συνεννόησης.

(4) Καταληκτική ημερομηνία δήλωσης συμμετοχής: 20/10

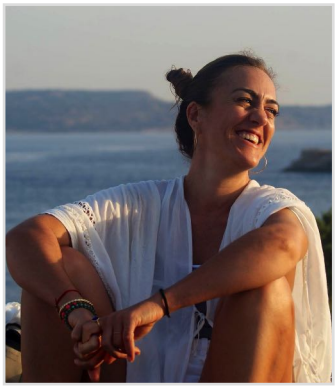
Τι Περιλαμβάνονται:

- Τρεις (3) διανυκτερεύσεις (*δωμάτιο βάση αντίστοιχης κράτησης*)
- Πρωινό/Μεσημεριανό/Δείπνο x 3 (κυρίως vegetarian, ποτά/αναψυκτικά/ροφήματα δεν περιλαμβάνονται)
- Καθοδηγούμενη πρακτική διαλογισμού και yoga (16 ώρες συνολικά) από αντίστοιχους πιστοποιημένους και έμπειρους εκπαιδευτές.
- Έντυπο και ακουστικό υλικό για περαιτέρω ατομική πρακτική.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

Βασίλης Ξυπολιάς, Εκπαιδευτής Mindfulness & MBSR, CFM/UMASS

Από το 2009 άρχισε να εμβαθύνει τις γνώσεις και την εμπειρία του στην ανάπτυξη και τις εφαρμογές της ενσυνειδητότητας. Με εντατική μελέτη, διεθνή workshops και retreats, συμπεριλαμβανομένης και της παρακολούθησης μαθημάτων Βουδιστικής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Κατμαντού το 2015, απέκτησε άδεια εκπαιδευτή του προγράμματος Μείωση Άγχους Βάσει Ενσυνειδητότητας - MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) από το Κέντρο Ενσυνειδητότητας (CFM) της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης (UMASS). Στις αρχές του 2015, δημιούργησε την Mindfulness 360 με στόχο την προώθηση και ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας μέσω προγραμμάτων, workshops και retreats.



Δήμητρα Χαριλάου, Yoga Instructor

Η Δήμητρα, είναι απόφοιτη του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, τμήμα Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού. Χρόνια αθλήτρια της αντισφαίρισης, πανελληνιονίκης και μέλος της εθνικής ομάδας. Το 2013 μπήκε στην ζωή της το φιλοσοφικό σύστημα της γιόγκα, όπου και ξεκίνησε η δική της "μεταμόρφωση". Έκτοτε, είναι πιστή μαθήτρια και δασκάλα της γιόγκα, προσπαθώντας να μεταδώσει βιώματα που έχει και η ίδια, μέσα από την προσωπική της πρακτική. Διδάσκει hatha yoga και vinyasa flow, έχοντας πάντα οδηγό την αγαπημένη της αρχή της ahimsa - όχι βία.

- Hatha Yoga Teacher Training course 200 hr - Ghyta Yoga School - Μιχάλης Φιλίνης
- Advanced Sadhana Training 300 hr - Ghyta Yoga School - Μιχάλης Φιλίνης

Πληροφορίες & Δήλωση Συμμετοχής

Καταληκτική Ημερομηνία Συμμετοχής: 20/10/2017

Μια ξεχωριστή ευκαιρία να φροντίσετε, αλλά και να γνωρίσετε τον εαυτό σας!