

Την **Σάββατο 30 Σεπτεμβρίου στις 11:00 το πρωί**, μέσα στα πλαίσια της 24ης Πανελλαδικής Οικογιορτής η οικολογική ομάδα "Μητέρα Γη" διοργανώνει βιωματικό εργαστήριο με θέμα την διαχείριση άγχους.

Το βιωματικό εργαστήριο θα παρουσιάσει η **Κική Παπαδημητρίου ομοιοπαθητικός και σύμβουλος υγείας** για την πρόληψη μη μεταδοτικών νοσημάτων.

Το εργαστήριο θα γίνει στο δημοτικό πάρκο Κατερίνης.

**«Βρίσκω χρόνο μέσα στο χρόνο για μένα.»**

**Πέρα από τις καθημερινές υποχρεώσεις... είναι ανάγκη μας να ασχοληθούμε με υπαρξιακά ερωτήματα που πιθανόν να μας οδηγήσουν στην αλλαγή και την ευτυχία:**

**Ποιος είμαι;**

**Γιατί Υπάρχω;**

**Ποιος είναι ο Σκοπός μου;**

**Είμαι χαρούμενος;**

**Είμαι ευτυχισμένος;**

**Τι περιμένω ;**

**Τι ζητώ ;**

**Στο εργαστήριο θα δούμε μία τυπική μας μέρα, για να έχουμε την εικόνα της στάσης μας απέναντι στη Ζωή**

**και θα δοθούν απλές τεχνικές για την προσέγγιση του εαυτού και την αρχή μίας πολύτιμης σχέσης με τον ίδιο μας τον εαυτό.**

Κ. Παπαδημητρίου, Σύμβουλο Υγείας σε θέματα πρόληψης του καρκίνου