

Κυριακή 27/1/2019

18:30

Τεχνική Theta Healing

Ομιλήτρια: **Βαβουράκη** □ **Αθηνά, Master Instructor & Practitioner. www.thehealingway.gr**

Πως μπορούμε μέσα από τα κύματα (Theta) θήτα και την κβαντική να αλλάξουμε την πραγματικότητα μας.

Χώρος: Εκάβη, 1ος όροφος

Σάββατο 2/2/2019

18:30

« **Το Βιβλίο των Τοτέμ** » Εκδόσεις Γαίαστρον.

Ομιλήτριες: **Καρλέτσα Κωνσταντίνα Συγγραφέας, Ευνίκη Σαατσάκη, εκδότρια και σύμβουλος ψυχικής υγείας.**

Αν και στην εποχή μας έχει χαθεί η άμεση επαφή με τα Τοτέμ και αυτά που αντιπροσωπεύουν, ποτέ πιο πριν δεν υπήρχε τόσο άμεση ανάγκη της παρουσίας τους στη ζωή μας. Το Βιβλίο των Τοτέμ τα προσεγγίζει μέσα από τους συμβολισμούς τους και δίνει πρακτικούς τρόπους δημιουργίας της σχέσης μας με τα προσωπικά μας Τοτέμ. Μετά την παρουσίαση, θα δημιουργηθούν δυο ομάδες κλειστών σεμιναρίων βιωματικών οραματισμών σχετικά με τα ζώα Τοτέμ από τα ενδιαφερόμενα άτομα. Συνδιοργάνωση με την Ένωση Συγγραφέων Ν.Πιερίας.

Βιβλιοπαρουσίαση

Χώρος; Εκάβη , 1ος όροφος

Σάββατο 9/2/2019

18:30

Χορτοφαγική Διατροφή ▯ Tips και σωστή προσέγγιση.

Ομιλήτρια : **Λιάββα Ελένη, Διατροφολόγος και Διαιτολόγος Απόφοιτος Α.Τ.Ε.Ι.Θ.**

Η χορτοφαγία ως έννοια και ανάλυση των κινήτρων της, οι ομάδες τροφίμων που την αποτελούν και απαρίθμηση των προτύπων κατανάλωσης, τα ευεργετικά της αποτελέσματα στην υγεία καθώς και οι περιορισμοί. Οι σημαντικές θρεπτικές ουσίες, οι

βιταμίνες και τα ανόργανα συστατικά. Μύθοι και αλήθειες της χορτοφαγίας.

Μετά το τέλος της ομιλίας θα πραγματοποιηθεί μπουφές χορτοφαγικός και κοπή βασιλόπιτας. Μπορείτε να συμμετέχετε στον μπουφέ φέρνοντας κάποιο γλυκό ή αλμυρό παρασκεύασμα με φυσικές και φυτικές μόνο πρώτες ύλες.

Χώρος : Εκάβη, 1ος όροφος

Σάββατο 16/2/2019

18:30

Ομοιοπαθητική και Νοσήματα Παιδικής Ηλικίας.

Ομιλήτρια : Πράτσιου □ Παρασκευή, Παιδιάτρος Νεογνολόγος, Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας IBCLC, Ομοιοπαθητικός παιδων ενηλίκων, πτυχιούχος Διεθνούς Ακαδημίας Ομοιοπαθητικής□.

Η Ομοιοπαθητική ανήκει στην Ολιστική Ιατρική (επιστήμη που ασχολείται με το σύνολο του οργανισμού). Οι παθήσεις εκδηλώνονται όταν η εσωτερική ισορροπία του έχει διαταραχθεί. Μέσω της Ομοιοπαθητικής θεραπείας ενισχύεται ενεργειακά η αυτοθεραπευτική ικανότητα του οργανισμού. Σε αυτό το πλαίσιο τα παιδιά ως παρθένοι οργανισμοί μπορούν να απαλλαγούν πιο άμεσα από οξέα αλλά και από χρόνια νοσήματα.

Χώρος: Εκάβη, 1ος όροφος.

Σάββατο 9/3/2019

18:30

"Αρωματικά Φυτά και μικροί καρποί, λειτουργικά τρόφιμα και συμπληρώματα - Υγεία"

Ομιλήτρια: **Δρ. Ελένη Μαλούπα**, Απόφοιτη Γεωπονίας ΑΠΘ, Απόφοιτη Βιολόγος και Φυσιολόγος Φυτών του πανεπιστημίου Pierre et Marie Curie του Παρισιού, Διευθύντρια στο Ινστιτούτο Γενετικής Βελτίωσης και Φυτογενετικών Πόρων του ΕΛ.Γ.Ο-ΔΗΜΗΤΡΑ.

Η Κοινοτική-Τοπική Ανάπτυξη με τοπικά-ενδογενή μέσα – πόρους.

Ομιλητής:

Δημήτριος Μιχαηλίδης, Δημόσιος Γραφών στις εφημερίδες **ΑΓΡΟΤΙΚΗ έκφραση, Agrenda, ΣΤΕΝΤΟΡΑΣ, ΑΠΟΨΗ** Δυτ. Αττικής.

Η Κοινωνική-Τοπική Ανάπτυξη ορίζεται ως η : Σχεδιασμένη αλλαγή σε κοινοτικό επίπεδο, που αποβλέπει στην βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης του τοπικού πληθυσμού και μπορεί να υποβοηθηθεί από έναν φορέα αλλαγής.

Χώρος : Εκάβη, 1ος όροφος.

Σάββατο 16/3/2019

18:30

Βελονισμός και συναισθηματικές διαταραχές

Στρες, Άγχος, Κατάθλιψη

Ομιλήτρια : **Νίβες Σκαρλάλε-Παπαδημητρίου, Ιατρός Αναισθησιολόγος, Ιατρικός Βελονισμός/ Ιατρείο Πόνου.**

Χώρος : Εκάβη, 1ος όροφος

Σάββατο 23/3/2019

18:30

Εισαγωγικό μάθημα στην θεραπευτική τέχνη του Chi Kung.

« Ο Πράσινος Δράκος» Ανοιξιάτικες πρακτικές υγείας από την Ταοιστική παράδοση.

Ομιλητής – Εκπαιδευτής : Γιώργος Κατσαντώνης, Πιστοποιημένος Εκπαιδευτής (Certified Instructor) του συστήματος “ Healing tao”.

Στο συγκεκριμένο μάθημα θα γίνουν εισαγωγικές ασκήσεις ενεργοποιήσεις, καθαρισμού και κυκλοφορίας της βιοενέργειας, ενώ στην ομιλία θα εστιαστούμε σε Ανοιξιάτικες πρακτικές υγείας από την Ταοιστική Παράδοση και την Παραδοσιακή Ιατρική.

Χώρος: The Training Club ,Δημητρίου Γούναρη 18 (πίσω από την Δ.Ε.Υ.Α.Κ).

Σάββατο 6/4/2019

18:30

Μετατραυματικό στρες (P.T.S.D.)

Ομιλήτρια: Μελίνα Μακρίδου, MSc στην Ψυχολογία της Υγείας, University of Bristol UK, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, Μέλος EAGT και HAGT.

Τροχαία ατυχήματα, εμπειρίες πολέμου, φυσικές και τεχνολογικές καταστροφές, βιασμός στην ενήλικη ζωή, σωματική και σεξουαλική κακοποίηση στη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, είναι κάποια από τα γεγονότα που πυροδοτούν την εμφάνιση της διαταραχής μετατραυματικού στρες.

Χώρος: Εκάβη, 1ος όροφος.

Σάββατο 13/4/2019

18:00-19:00

Γιόγκα Γέλιου

Εκπαιδευτρια: Βασιλική Αγοράτσιου, ειδικευμένη στις φυσικές πρακτικές αναζωογόνησης προσώ που και στον Κορεάτικο Βελονισμό (Su Jok), συντονίστρια της Ομάδας Γιόγκα Γέλιου Κατερίνης.

Το γέλιο είναι πηγή ζωής , πηγή χαράς και τρόπος σύνδεσης .Είναι επίσης και μέγιστη πρακτική υγείας καθώς ενεργοποιεί όλα τα ζωτικά όργανα, κινεί την λέμφο και ξυπνάει το πρωταρχικό πνεύμα του ανθρώπου: τη Χαρά!

Χώρος: The Training club , Δημητρίου Γούναρη 18 (πίσω από την Δ.Ε.Υ.Α.Κ.).