

Με χαρά σας ανακοινώνουμε το **νέο κύκλο εκδηλώσεων της οικολογικής μας ομάδας "Μητέρα γη"**.

Ένα πρόγραμμα με ομιλίες και βιωματικά εργαστήρια που ευχόμαστε να συμβάλουν να αφουγκραστούμε περισσότερο τα συναισθήματά μας, να δώσουμε προτεραιότητα και στις δικές μας ανάγκες να μας κάνουν να είμαστε πιο χαρούμενοι και έτσι αυτό σαν χορός από χέρι σε χέρι από αγκαλιά σε αγκαλιά να λάμψει περισσότερες αυθεντικές στιγμές για όλους μας.

Η πρώτη μας ομιλία το **Σάββατο 27 Ιανουαρίου** έχει θέμα τον **Βελονισμό με ομιλήτρια την κ Νίβες Σκαράλε**, ιατρό

αναισθησιολόγο και εφαρμογή στον ιατρικό βελονισμό θα αναδείξει τα οφέλη της επιλογής του βελονισμού σε προβλήματα που αντιμετωπίζουμε στην καθημερινότητά μας. Το

Σάββατο 3 Φεβρουαρίου

θα έχουμε την καθιερωμένη

κοπή πίτας

και μαζί μας θα είναι η κ

Νίκη Σαρακασίδου

ειδική σύμβουλος χορτοφαγικής και

Vegan διατροφής η οποία θα μας προτείνει και θα μας παρουσιάσει

χορτοφαγικές συνταγές.

Ακολουθεί στις **10 Φεβρουαρίου ομιλία με τον κ Προφέτη Γιώργο Business & Life coach**

με θέμα **Διαχ**

είρση στρες και αντιμετώπιση του άγχους.

Ο αγαπητός μας κ Ιγνάτιος Μειμάρης στις 24 Φεβρουαρίου θα μας κάνει ένα σεμινάριο με θέμα την

Ηγεσία,

τι είναι και ποιος τη χρειάζεται. Η σύμβουλος ψυχικής υγείας

Τσετιανού Ιωάννα

στις

3 Μαρτίου

θα μας εισάγει στον

κόσμο της

επικοινωνίας

και όλων όσων συμβάλουν για να κάνουν τις σχέσεις μας καλύτερες. Είναι το δεύτερο βιωματικό, συνέχεια του πρώτου.

Στις **4 Μαρτίου η Φεβρονία Δημούση** γυμνάστρια με ειδικότητα στη γιόγκα και το
θεραπευτικό μασάζ θα μας διδάξει **τεχνικές**

ευεξίας

μέσα

από τη συνειδητή αναπνοή την κίνηση και την χαλάρωση. Στις

10 Μαρτίου ο Φυτόπουλος Κωνσταντίνος

, ψυχίατρος, ομοιοπαθητικός και ψυχοθεραπευτής γνωστός και από τα επιτυχημένα βιωματικά εργαστήρια που οργανώνει θα μας κάνει βιωματική ομιλία με θέμα την **αναζήτηση της γαλήνης του νου μας.**

Τον Απρίλιο σε ημερομηνία που θα ανακοινωθεί σε επόμενη ανακοίνωση θα γίνει το **4ο Υπαίθριο παζάρι**

με διπλό σκοπό, την επαναχρησιμοποίηση και την ενίσχυση του συλλόγου Διαβητικών Ν. Πιερίας.

Συγκεντρώ νονται αντικείμενα για το παζάρι στα γραφεία του συλλόγου διαβητικών

Κ
άθε Πέμπτη και Παρασκευή από τις 10:30 - 12:30, Παλαιών Πατρών Γερμανού 27, 1ος όροφος,
Τηλ. επικοινωνίας: 23510 47781 Μαρία Χατζημωσιάδου & Σωτηρία Ουσταμπασίδου 697 4809060

Στις 29 Απριλίου η **Καραβασίλη Σάρα**, Κοινωνιολόγος - Δασκάλα Γιόγκα - Διαλογισμού, θα μας μιλήσει για τη **γιόγκα πέρα από την άσκηση** και πως συμβάλει στην εξέλιξη μας και στην αντιμετώπιση καταστάσεων στην καθημερινότητά μας. Η επόμενη δράση είναι διήμερη το Σάββατο 12 Μαΐου θα έχουμε κοντά μας τον κ

Γιάγκο Μπαντέλη, Κβαντικό γιατρό

που θα μας μιλήσει για την

κβαντική ιατρική

και πως ο Καλύτερος γιατρός για τον καθένα μας είναι ο ίδιος. Την Κυριακή 13 Μαΐου στο πλαίσιο μιας ημερήσιας

εκδρομής θα επισκεφτούμε την Σχολή του Αριστοτέλη

στη Νάουσα, έναν ιστορικό τόπο παγκόσμιας σημασίας με εντυπωσιακό φυσικό τοπίο, φυσικές σπηλιές και πυκνή βλάστηση. Ο χώρος αυτός έχει υψηλή θετική ενέργεια. Για την εκδρομή θα μπει λεωφορείο,
πληροφορίες: στο τηλ. 694 7154124, Δημολιού Παναγιώτα

Οι εκδηλώσεις μας ολοκληρώνονται στις 3 Ιουνίου με τον Κατσαντώνη Γιώργο Healing Tao Certified Instructor

με θέμα την

Καλλιέργεια της Ζωτικής Δύναμης στο Chi Kung και στο Tai Chi».

Είναι μεγάλη μας χαρά που πολλοί ομιλητές μας είναι από την πόλη μας και ήδη με την ενέργεια και την πίστη τους ο καθένας στον τομέα του συμβάλλουν στην αλλαγή και βελτίωση της ποιότητας στη ζωή της πόλης μας.

Πρόγραμμα εκδηλώσεων

ΣΑΒΒΑΤΟ 27 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ | 19:00

Βελονισμός και Σύγχρονη Δυτική Ιατρική»

Νίβες Σκαράλε - Παπαδημητρίου, Ιατρός Αναισθησιολόγος - Ιατρικός βελονισμός - Ιατρείο πόνου
Εκάβη, 1ος όροφος ΣΑΒΒΑΤΟ 3 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ | 18:30

Κοπή πίτας, Επίδειξη χορτοφαγικών Συνταγών ▯ «Γευσιγνωσία της Νίκης» Σαρακασίδου Νίκη, Ειδική Σύμβουλος Χορτοφαγικής και Vegan διατροφής
Εστιατόριο Απόλαυση, Γυμναστηρίου 13,
1ος όροφος

ΣΑΒΒΑΤΟ 10 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ | 18:30

«Διαχείριση στρες - Αντιμετώπιση άγχους»

Προφέτης Γιώργος, Business & Life coach
Εκάβη, 1ος όροφος

ΣΑΒΒΑΤΟ 24 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ | 18:30

Σεμινάριο «Ηγεσία: Τι είναι και ποιος την χρειάζεται; Μια συζήτηση πρακτική για όλους»

Μειμάρης Ιγνάτιος, Χημικός, Μαθηματικός, Συμβουλευτική Ψυχολογία, Ιδρυτής του Διαβαλκανικού Ινστιτούτου για Εκπαιδευτική και Οικονομική Ανάπτυξη Αστική Σχολή Κατερίνης

ΣΑΒΒΑΤΟ 3 ΜΑΡΤΙΟΥ | 18:30

Τσετιανού Ιωάννα, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

Βιωματικό εργαστήριο

YOGA STUDIO "ΔΙΑΜΑΝΤΙ", Σαρανταπόρου 6, 1ος όροφος

Απαραίτητη δήλωση συμμετοχής στο τηλ. 694 7154124, Δημολιού Παναγιώτα

(Στο χώρο μπαίνουμε χωρίς παπούτσια)

Επικοινωνία (μέρος 2ο) ελάτε να εξασκηθούμε στην ενεργητική ακρόαση, στην αναγνώριση της μη λεκτικής επικοινωνίας, στους κανόνες του ωφέλιμου διαλόγου και στα υπόλοιπα υλικά που κάνουν τις σχέσεις μας καλύτερες!

ΚΥΡΙΑΚΗ 4 ΜΑΡΤΙΟΥ

«Τεχνικές Ευεξίας: Συνειδητή Αναπνοή, Κίνηση, Χαλάρωση, Θεραπεία»

Φεβρονία Δημούση, Απόφοιτη Γυμναστικής ακαδημίας με ειδικότητα στη Γιόγκα και το Θεραπευτικό Μασάζ

Γυμναστήριο Colosseum, [7ης Μεραρχίας 31](#)

(Στο χώρο μπαίνουμε χωρίς παπούτσια)

ΣΑΒΒΑΤΟ 10 ΜΑΡΤΙΟΥ | 18:30 **Βιωματική ομιλία «Αναζητώ ντας την Γαλήνη του Νου μας»**

Φυτόπουλος Κωνσταντίνος, Ομοιοπαθητικός, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Εκάβη, 1ος όροφος

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Υπαιθριο Παζάρι

Για την ενίσχυση του Συλλόγου Διαβητικῶν Ν. Πιερίας Κεντρική πλατεία Κατερίνης

Κάθε Πέμπτη και Παρασκευή από τις 10:30 - 12:30 στα γραφεία του Συλλόγου Διαβητικῶν

[Πιερίας \(Παλαιῶν Πατρῶν Γερμανοῦ 27](#)

, 1ος όροφος) συγκεντρώνουμε αντικείμενα (οικιακά είδη, σχολικά, μπιζού, μικροέπιπλα, ηλεκτρικές συσκευές, βιβλία κλπ.) που είναι σε άριστη κατάσταση, τα οποία θα πωληθούν σε συμβολικές τιμές με σκοπό την ενίσχυση του Συλλόγου Διαβητικῶν Ν. Πιερίας. Τηλ. επικοινωνίας: 23510 47781 Μαρία Χατζημωισιάδου & Σωτηρία Ουσταμπασιδου 697 4809060

ΚΥΡΙΑΚΗ 29 ΑΠΡΙΛΙΟΥ | 18:00

«Η Γιόγκα πέρα από την άσκηση, πως βοηθάει στην εξέλιξή μας και στην αντιμετώπιση καταστάσεων στην καθημερινότητά μας»

Βιωματικό & Ομιλία

Καραβασίλη Σάρα, Κοινωνιολόγος - Δασκάλα Γιόγκα - Διαλογισμού

Γυμναστήριο Colosseum, [7ης Μεραρχίας 31](#)

ΣΑΒΒΑΤΟ 12 ΜΑΪΟΥ | 18:30

Βιωματική ομιλία με θέμα: «Κβαντική Ιατρική» Ο Καλύτερος Γιατρός για Σένα Είσαι Εσύ

Μπαντέλης Γιάγκος, Κβαντικός γιατρός

Εκάβη, 1ος όροφος

ΚΥΡΙΑΚΗ 13 ΜΑΪΟΥ

Εκδρομή στη Σχολή του Αριστοτέλη

Ισβόρια Νάουσα

Ιστορικός τόπος παγκόσμιας σημασίας, η σχολή που φοίτησε ο Μ. Αλέξανδρος και άλλα παιδιά της Αριστοκρατίας της Μακεδονίας. Εντυπωσιακό φυσικό τοπίο με πυκνή βλάστηση, φυσικές σπηλιές, τρεχούμενα νερά και ισχυρή θετική ενέργεια. πληροφορίες: στο τηλ. 694 7154124, Δημολιού Παναγιώτα

ΚΥΡΙΑΚΗ 3 ΙΟΥΝΙΟΥ | 10:30 - 13:00

«Η Καλλιέργεια της Ζωτικής Δύναμης στο Chi Kung και στο Tai Chi»

Κατσαντώνης Γιώργος, Healing Tao Certified Instructor

Δημοτικό Πάρκο Κατερίνης

Ευχαριστούμε:

- τον Δήμο Κατερίνης για τη φιλοξενία στο Συνεδριακό μας κέντρο Εκάβη και στην Αστική Σχολή

- το γυμναστήριο Colosseum, για τη φιλοξενία
- το χώρο YOGA STUDIO "ΔΙΑΜΑΝΤΙ" για τη φιλοξενία
- το εστιατόριο "Απόλαυση" για τη φιλοξενία
- το Διαφημιστικό γραφείο - Ψηφιακές εκτυπώσεις Γαϊτάνης
- το Διαφημιστικό γραφείο UTOPIA
- το φωτογραφείο Πανταζής