

Διοργάνωση βιωματικού εργαστηρίου από την οικολογική ομάδα "Μητέρα γη" με θέμα:

"Η γιόγκα πέρα από την άσκηση, πως βοηθάει στην αντιμετώπιση καταστάσεων στην καθημερινότητά μας" Την Κυριακή 29 Απριλίου στις 18:00 μμ θα πραγματοποιηθεί το εργαστήριο, στο γυμναστήριο Colosseum το οποίο βρίσκεται στην 7ης Μεραρχίας 31. Το εργαστήριο θα μας παρουσιάσει η Καραβασίλη Σάρα, κοινωνιολόγος, δασκάλα γιόγκα και διαλογισμού. Στο σεμινάριο θα αναφερθεί η ιστορία της γιόγκα και θα εξηγηθεί τι είναι και ποιοι είναι οι στόχοι της. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο θα εξηγηθούν και βασικά στοιχεία της γιόγκα όπως το μάντρα OM, τα στάδια της γιόγκα κτλ. Θα αναλυθούν εκτενέστερα οι στόχοι της γιόγκα σε συνδυασμό με την καθημερινότητά μας και πως μπορούμε να πλησιάσουμε και να πετύχουμε αυτούς τους στόχους αλλά και πόσο σημαντική είναι η πρακτική της γιόγκα σε αυτό. Σε αυτό το δεύτερο μέρος θα αναφερθούν τα εμπόδια που εμφανίζονται στο δρόμο μας προς την αλήθεια και την απελευθέρωση και πως μπορούμε να τα ξεπεράσουμε, αλλά και πως αυτό συνδέεται με την ποιότητα της καθημερινής μας ζωής. Θα γίνει διάλογος και θα κατανοηθούν σημαντικά σούτρας

Στο τρίτο μέρος θα βιώσουμε πρακτικά όσα έχουν αναφερθεί. Θα εξηγηθούν τι είναι τα pranayama και πόσο στενά συνδέεται η αναπνοή με το σώμα. Θα εφαρμοστούν ασκήσεις αναπνοών και θα γίνει αναφορά στα οφέλη του διαλογισμού. Το εργαστήριο θα ολοκληρωθεί με διαλογισμό.

Ευχαριστούμε θερμά την Καραβασίλη Σάρα για τον χρόνο και την διάθεση της να μοιραστεί μαζί μας τις γνώσεις της, και το γυμναστήριο Colosseum για την φιλοξενία του