

# ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

## Κινητικής Συνειδητοποίησης & Βιωματικής Ανατομίας



ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ : ANNETA ΚΟΥΒΕΛΙΩΤΗ

Στο σεμινάριο θα ασχοληθούμε με τη βαρύτητα, τη κίνηση των αρθρώσεων, τη στήριξη που μπορούμε να βρούμε στο σώμα μας, την ισορροπία και την όραση. Πως να χρησιμοποιούμε τους μύες σε συνδυασμό με τα κόκκαλα και τους συνδέσμους σαν ένα, προλαμβάνοντας τραυματισμούς. Θα μάθουμε χρήσιμους τρόπους να γνωρίσουμε το σώμα μας και κατ'έπекταση τον εαυτό μας, διευκολύνοντάς το και ακούγοντάς το. Θα αναπτύξουμε την παρατηρητικότητα και τη δεκτικότητα μας μέσα απο την εξερεύνηση διαφορετικών προσεγγίσεων. Θα μάθουμε πως να μαθαίνουμε απο το σώμα μας γιατί πολλές φορές «σκέφτεται» καλύτερα απο το μυαλό

### Κυριακή 29/01

- Ομιλία "Όταν το σώμα σκέφτεται καλύτερα απο το μυαλό"
- Βαρύτητα
- Χαλάρωση
- Βασικές Αρθρώσεις και κινητικότητα
- Κίνηση απο διάφορα σημεία του σώματος
- Άξονας, Στάση πως επηρεάζεται (πόνος)

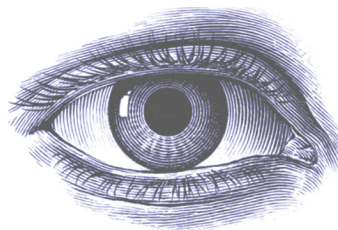
ΚΟΣΤΟΣ: 45€ + ΦΠΑ

[gra<sup>||</sup>·i·ty]

### Κυριακή 26/02

- Επικεντρωμένη και περιφερειακή όραση
- Πως επηρεάζεται η κίνηση
- Ισορροπία
- Άξονας

ΚΟΣΤΟΣ: 45€ + ΦΠΑ



### Κυριακή 26/03

- Η δεκτικότητα μας στα αντικείμενα, η χρησιμότητα τους για τη γνωριμία με το σώμα μας,
- Αντίθεση και κίνηση
- Πως το σώμα προσαρμόζεται στη κίνηση
- Πως λειτουργεί ως όλον
- Παραδείγματα από pilates

ΚΟΣΤΟΣ: 45€ + ΦΠΑ



ΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΘΑ ΔΙΕΞΑΧΘΕΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ 11:00' - 14:00'

ΚΟΣΤΟΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ 3 ΗΜΕΡΩΝ: 110€ + ΦΠΑ // EARLY BIRD ΈΩΣ 20/01: 90€ + ΦΠΑ