



Δράση προαγωγής της σωματικής & ψυχικής ευεξίας.
Μέσω ήπιων ασκήσεων κίνησης, αναπνοής και ενσυνειδητότητας,
θα ξεκλειδώσουμε την επανασύνδεση με τον εαυτό μας,
με αποδοχή και φροντίδα.

ΠΑΡΕ ΜΙΑΝ ΑΝΑΣΑ!

σε μία ευκαιρία

Σύνδεσης με τον Σωματικό και Ψυχικό Εαυτό

Χώρος Διαφορετικό σημείο συνάντησης κάθε συνεδρίας
1η Συνάντηση, Τμήμα Επιστήμης Υπολογιστών
Ημέρες 27/02, 27/03, 24/04, 29/05, 26/06, 15/07
Ωρα 14:00 - 15:30

Συντονίζουν: Πόπη Βλαστού, Διονυσία Ραπόν & Τριβιζαδάκης Δημήτρης

6 συναντήσεις 90' για Φοιτητές & Ακαδημαϊκό-Διοικητικό προσωπικό

- 1η.** Ανάπτυξη της ικανότητας ρύθμισης της προσοχής στο **Εδώ και Τώρα**. Καλλιέργεια θετικής στάσης προς τη ζωή - Τμήμα Επιστήμης Υπολογιστών
- 2η.** Ανάπτυξη της **ενσώματης αντίληψης**, η ανάπτυξη της ικανότητας επίγνωσης του σώματος, ενσώματη αντίληψη των συναισθημάτων.
- 3η:** Ανάπτυξη της ικανότητας **επίγνωσης της αντίληψης των αισθήσεων** από τα αισθητήρια όργανα (ακοή, αφή, όσφρηση)
- 4η:** Ανάπτυξη της ικανότητας **αναγνώρισης** και επίγνωσης των συναισθημάτων. Ανάπτυξη της ικανότητας επικέντρωσης στον εαυτό
- 5η:** Ανάπτυξη της επίγνωσης της δυνατότητας **αυτοπραγμάτωσης** και διερεύνηση του εσωτερικού νοήματος των δυσκολιών
- 6η:** Ανάπτυξη της **ενόρασης**, συνειδητοποίηση των εσωτερικών δυνατοτήτων - κλείσιμο

Δήλωση
συμμετοχής!

