

;i



## Η Σπείρα του Γέλιου

ΜΑΓΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ με την Εύα & την Ιφιγένεια

Ασκήσεις Γέλιου με την  
Σπείρα της Θετικής Ενέργειας

Κάθε Κυριακή ώρα 19.00 Φειδιππίδου 22 Αμπελόκηποι (μετρό  
Αμπελοκήπων)  
στην σχολή χορού Danzarte 2ος όροφος



Με την Εύα Ντελιδάκη, Δημοσιογράφο Υγείας, Συγγραφέα, Πιστοποιημένη  
Εκπαιδύτρια **Laughter Yoga**  
και την

Ιφιγένεια Τσαντίλη, Δημοσιογράφο- Δασκάλα Χορού με μεταπτυχιακό στη  
Ψυχολογία, Εμπνεύστρια της καινοτόμου χοροθεραπευτικής πρότασης «Η Σπείρα  
της Θετικής Ενέργειας»

Την Κυριακή 5 Φεβρουαρίου 2017, και ώρα 19.00 – 20.30, σας προσκαλούμε σε  
βιωματικό εργαστήριο, «Ασκήσεις Γέλιου με την Σπείρα της Θετικής Ενέργειας»,  
που πιστεύουμε ότι θα βρουν ένα τρόπο να ξετρυπώσουν το παιδί από μέσα σας και  
να τονώσουν και πάλι την διάθεση σας για την χαρά της ζωής. Μαζί θα βρούμε ένα  
αντίδοτο στην θλίψη και την κακοδιάθεση και θα χαρίσουμε θετική ενέργεια και  
γέλιο στον εαυτό μας, θα διασκεδάσουμε, θα χορέψουμε και θα γυμναστούμε γιατί  
το έχουμε όλοι ανάγκη. Φέρτε τους φίλους σας, τα παιδιά σας, τους γονείς σας.



Θα κινηθούμε πάλι με την Σπείρα της Θετικής Ενέργειας, για να πάρουμε δυνάμεις και να αντιμετωπίσουμε ότι μας συμβαίνει με αισιοδοξία και χαρά. Η κίνηση έχει αποδεδειγμένα θεραπευτικά αποτελέσματα γιατί ελευθερώνει ενδορφίνες από τον εγκέφαλο και χαρίζει ευεξία στην ψυχή.

Η εμπειρία που προσφέρει αυτή η χοροθεραπευτική πρόταση έχει αποδειχθεί ότι λειτουργεί ενοποιητικά και δημιουργεί την αίσθηση ότι ανήκουμε στο Όλον, για το οποίο μιλούσε και ο Αριστοτέλης, ενώ συμμετέχοντας στο σχηματισμό της ο Γιώργος αναφέρει ότι "μαζί αλλάζουμε τη δόνηση του πλανήτη", η Μίκα "ταξίδι, ελευθερία, αγκαλιά", η Νάντια "συντονισμός, επαφή, χαρά", ο Δημήτρης "είναι μια δυνατή εμπειρία που σε εξυψώνει", η Στεφανία "ευφορία, δύναμη ενότητας μέσα από τον κύκλο", η Όλγα "ένιωσα ευγνωμοσύνη για το Σύμπαν που μας περιβάλλει".

Η Σπείρα είναι μια ζωντανή βιωματική εμπειρία με άλλο κάθε φορά δρώμενο, μία πρόταση ζωής. Είναι μια θεραπεία μέσω τέχνης που συνδυάζει χορό, μουσική και λόγο. Σε αυτά τα χρόνια της δύσκολης επιβίωσης προτείνει μια διέξοδο για τους ανθρώπους που δοκιμάζονται σε ψυχικό και σωματικό επίπεδο. Για όλους μας, ανεξαρτήτου φυλής, εθνότητας και χρώματος.

Στο σεμινάριό μας, μέσα από την διαδικασία της σπείρας θα έχουμε την δυνατότητα να συμμετέχουμε σε απλές ασκήσεις γέλιου, ήπιες αναπνοές, ασκήσεις stretching, ρυθμικά χειροκροτήματα, τραγούδι, και πάνω απ' όλα παιδική διάθεση. Το αποτέλεσμα, είναι γέλιο που ρέει κατευθείαν από την καρδιά! Με αυτό τον τρόπο βελτιώνεται η διάθεση και η υγεία και αυξάνεται η ευεξία μας!



Το γέλιο χρησιμοποιείται σαν εργαλείο και όχι σαν συναίσθημα. Το σεμινάριο μας βοηθάει να απομακρυνόμαστε με ευκολία από τους φόβους, τη λύπη, τις ανησυχίες, τα όρια που θέτουμε στον εαυτό μας κτλ.

Το γέλιο αποτελεί ασπίδα απέναντι στις δυσκολίες. Ελάτε λοιπόν να περάσουμε δύο ώρες χαράς βελτιώνοντας την υγεία μας! Ελάτε με άνετα ρούχα και την διάθεση της ψυχής σας, σε ένα ξεχωριστό ραντεβού με τον εαυτό σας! Ελάτε να νοιώσουμε τη χαρά της ζωής, να γελάσουμε να ενδυναμωθούμε και να παραμείνουμε υγιείς για πάντα! Μια εμπειρία που δεν θα ξεχάσετε! Γιατί το σώμα σας και ο νους σας θα την μεταφέρουν παντού.

Αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις της ζωής με θετικότητα και καλή διάθεση και σας περιμένουμε να φτιάξουμε μια Σπείρα Θετικής Ενέργειας με πολύ χαρά και γέλια!!!

*Εύα Ντελιδάκη & Ιφιγένεια Τσαντίλη*

*Δηλώσεις συμμετοχής τηλ. 2107474300 και 6979981756*