



Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα 2015-2016

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
	Feldenkrais 9:00 - 10:00			
	Βρεφικό Μασάζ 10:30 - 11:45			
	Baby Yoga 12:15 - 13:30		Baby Yoga 11:30 - 12:45	Αισθητήρια Κίνηση SPP 11:00 - 12:15
				Feldenkrais 13:00 - 14:00
Baby Yoga 16:00 - 17:15				
Αισθητήρια Κίνηση SPP 18:00 - 19:15			Feldenkrais 19:00 - 20:00	
Feldenkrais 19:45 - 20:45		Feldenkrais 20:00 - 21:00		Feldenkrais 20:00 - 22:00 Θεματικά μαθήματα

Feldenkrais

Η μέθοδος Feldenkrais είναι μια μοναδική μέθοδος κιναισθητικής εκπαίδευσης που επιδρά στο νευρικό σύστημα και οδηγεί σε μια πιο ικανοποιητική και δημιουργική αξιοποίηση του σωματικού και νοητικού ανθρώπινου δυναμικού.

Η τακτική μαθητεία βοηθά στο να βελτιώσει κάποιος πλευρές της καθημερινότητάς του, από το απλό περπάτημα, ή το κάθισμα έως τη μεγιστοποίηση της απόδοσης του σε πιο απαιτητικές δραστηριότητες. Αθλητές, ηθοποιοί, χορευτές και μουσικοί μέσα από τα μαθήματα προάγουν την τέχνη τους και ξεπερνούν περιορισμούς επίδοσης. Άνθρωποι με σοβαρά κινητικά και νευρολογικά προβλήματα προσφεύγουν στη μέθοδο για βελτίωση, επανεκπαίδευση και ανακούφιση.

Τα μαθήματα είναι ατομικά ή ομαδικά και είναι κατάλληλα για όλες τις ηλικίες χωρίς να χρειάζεται προηγούμενη εμπειρία στην κίνηση.

Αισθητήρια Κίνηση SPP

Η αισθητήρια κίνηση είναι ένα από τα βασικά εργαλεία της πανεπιστημιακής μεθόδου της Σωματο-ψυχοπαιδαγωγικής (SPP) που ιδρύθηκε από τον Danis Bois. Η SPP εκπαιδεύει το άτομο να φροντίζει την ψυχή του, να βιώνει το σώμα του και να οδηγείται στην αυτονομία μέσα από μία εξελικτική διαδικασία αλλαγής.

Στα ομαδικά μαθήματα αισθητήριας κίνησης το σώμα γίνεται ο κεντρικός άξονας της σχέσης μας με τον εσωτερικό και τον εξωτερικό κόσμο. Μέσα από κινητικές αλληλουχίες και χορογραφημένες φράσεις, εκπαιδευόμαστε σε μία διαφορετική αντίληψη του εαυτού. Γίνονται απλές ασκήσεις πρώτα σε καθιστή και έπειτα σε όρθια θέση, όπου το άτομο χαλαρώνει το σώμα και τις εντάσεις του και εμπλουτίζει την ικανότητα του να περιγράφει αυτό που αισθάνεται, να αντιλαμβάνεται κατά τη διάρκεια της κίνησης, στην αμεσότητα με αρωγό τη βραδύτητα. Ανακαλύπτει μια “παρουσία στον εαυτό” εν κινήσει και μαθαίνει να την εκφράζει στην καθημερινότητά του με γλυκύτητα και σεβασμό.

Τα μαθήματα είναι ατομικά ή ομαδικά και είναι κατάλληλα για όλες τις ηλικίες χωρίς να χρειάζεται προηγούμενη εμπειρία στην κίνηση.

Βρεφικό Μασάζ

Το βρεφικό μασάζ είναι ένα μοντέλο αγάπης και καλλιέργειας της επαφής μεταξύ του βρέφους και του γονέα. **Με το βρεφικό μασάζ μπορείτε να:**

- Διαμορφώστε ένα ισχυρό δεσμό αγάπης και εμπιστοσύνης με το μωρό σας
- Βοηθήστε το μωρό σας να κοιμάται καλύτερα και περισσότερο
- Απαλύνετε τους κοιλιακούς πόνους του μωρού σας από αέρια και κολικούς
- Τονώσετε τη νευρολογική ανάπτυξη του μωρού σας
- Βελτιώστε την υγεία του μωρού σας και τη γενική ευημερία
- Κατανοήσετε τη γλώσσα του σώματος και τα σινιάλα επικοινωνίας του μωρού σας
- Γνωρίσετε άλλους γονείς με μωρά

Τα μαθήματα είναι ανοιχτά για μωρά έως 12 μηνών και ενθαρρύνεται η συμμετοχή και των δύο γονέων. Ένας κύκλος μαθημάτων περιλαμβάνει 5 εβδομαδιαίες συναντήσεις που ολοκληρώνουν τη θεωρία και πρακτική της τέχνης του βρεφικού μασάζ. Δίνεται ατομικός φάκελος με σημειώσεις, άρθρα καθώς και λάδι μασάζ.

Τα μαθήματα βρεφικού μασάζ μπορεί να είναι ιδιαίτερα ή ομαδικά.

Βρεφική Γιόγκα: για μαμάδες και μωρά!

Η εμπειρία της κίνησης μαζί με το άγγιγμα είναι το πιο πλούσιο ερέθισμα που μπορούμε να προσφέρουμε στα μωρά μετά τη γέννα. Η Βρεφική Γιόγκα περιλαμβάνει το απαλό μασάζ, προσαρμοσμένες στάσεις γιόγκα για ευλυγισία και ενδυνάμωση, κινήσεις που ενθαρρύνουν την ανάπτυξη και την ισορροπία καθώς και τεχνικές χαλάρωσης τόσο για τη μαμά όσο και για το μωρό της. Όλα αυτά συμβαίνουν σε ένα κλίμα χαράς, τραγουδιού, ανοίγματος και μοιράσματος με σεβασμό στα όρια του καθένα και επίγνωση των ιδιαίτερων αναγκών του.

Η Βρεφική Γιόγκα ανοίγει τις καρδιές και επιτρέπει την ενέργεια να ρέει και την επικοινωνία να αναπτυχθεί ανάμεσα στη μητέρα και το μωρό. Η εξάσκησή της αθόρυβα και σταδιακά οδηγεί σε έναν πιο υγιή τρόπο ζωής προσθέτοντας ευκολία, άνεση, δημιουργικότητα και χαρά στην καθημερινή τους συνένωση.

Τα μαθήματα αφορούν μωρά από 2 έως 18 μηνών.