

# Τεχνικές του Εαυτού

1<sup>ο</sup> μέρος: Ιανουάριος – Ιούνιος 2019

## Πρόγραμμα

### 1.α. Σάββατο **19/1**

- **13:30 - 14:30**  
**Εισαγωγική συνάντηση**
- **15:00 – 16:30**  
**Εργαστήριο Επίγνωσης Μέσω Κίνησης (Feldenkrais®)**
- **17:00 – 19:00**  
**Ομάδα Ανάγνωσης**

### 1.β. Κυριακή **20/1**

- **15:00-16:30**  
**Εργαστήριο Επίγνωσης Μέσω Κίνησης (Feldenkrais®)**
- **17:00 – 19:00**  
**Εργαστήριο Τέχνης**

\*\*\*\*\*

### 2. Κυριακή **10/2**

- **15:00 -16:30**  
**Ομάδα προσωπικής ανάπτυξης (Rogers)**
- **17:00 – 19:00**  
**Εργαστήριο Τέχνης**

\*\*\*\*\*

### 3.α. Σάββατο **23/2**

- **15:00 -16:30**  
**Συνάντηση project**
- **17:00 – 19:00**  
**Ομάδα Ανάγνωσης**

### 3.β. Κυριακή **24/2**

- **15:00 -16:30**  
**Ομάδα προσωπικής ανάπτυξης (Rogers)**
- **17:00- 19:00**  
**Εργαστήριο Τέχνης**

\*\*\*\*\*

4. Κυριακή **17/3**

- 15:00 -16:30  
Ομάδα προσωπικής ανάπτυξης (Rogers)
- 17:00 – 19:00  
Εργαστήριο Τέχνης

\*\*\*\*\*

5.α. Σάββατο **30/3**

- 15:00 -16:30  
Συνάντηση project
- 17:00 – 19:00  
Ομάδα Ανάγνωσης

5.β. Κυριακή **31/3**

- 15:00 -16:30  
Ομάδα προσωπικής ανάπτυξης (Rogers)
- 17:00- 19:00  
Εργαστήριο Τέχνης

\*\*\*\*\*

6.α. Σάββατο **13/4**

- 15:00 – 16:30  
Εργαστήριο Επίγνωσης Μέσω Κίνησης (Feldenkrais®)
- 17:00 – 19:00  
Ομάδα Ανάγνωσης

6.β. Κυριακή **14/4**

- 15:00-16:30  
Εργαστήριο Επίγνωσης Μέσω Κίνησης (Feldenkrais®)
- 17:00 – 19:00  
Εργαστήριο Τέχνης

\*\*\*\*\*

7. Κυριακή **21/4**

- 15:00 -16:30  
Ομάδα προσωπικής ανάπτυξης (Rogers)
- 17:00 – 19:00  
Εργαστήριο Τέχνης

\*\*\*\*\*

8.β. Σάββατο **11/5**

- **15:00 -16:30**  
**Συνάντηση project**
- **17:00 – 19:00**  
**Ομάδα Ανάγνωσης**

8.β. Κυριακή **12/5**

- **15:00 -16:30**  
**Ομάδα προσωπικής ανάπτυξης (Rogers)**
- **17:00- 19:00**  
**Εργαστήριο Τέχνης**

\*\*\*\*\*

9. Κυριακή **26/5**

- **15:00 -16:30**  
**Ομάδα προσωπικής ανάπτυξης (Rogers)**
- **17:00 – 19:00**  
**Εργαστήριο Τέχνης**

\*\*\*\*\*

10.α. Σάββατο **8/6**

- **15:00 – 17:00**  
**Εργαστήριο Επίγνωσης Μέσω Κίνησης (Feldenkrais®)**
- **17:00 – 19:00**  
**Προετοιμασία εκδήλωσης**

10.β. Κυριακή **9/6**

- **15:00-17:00**  
**Εργαστήριο Επίγνωσης Μέσω Κίνησης (Feldenkrais®)**
- **17:00 – 19:00**  
**Προετοιμασία εκδήλωσης**

.....

- Σάββατο **15/6** (17:00–21:00)
- Κυριακή **16/6** (15:00 -19:00)

**Εκδήλωση**

(ολοκλήρωση του 1<sup>ου</sup> μέρους του προγράμματος)

.....