



## Μαθήματα Β' κυκλου

| ΔΕΥΤΕΡΑ                                     |                           | ΤΡΙΤΗ                                     | ΤΕΤΑΡΤΗ                                       | ΠΕΜΠΤΗ                             | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  |
|---|---------------------------|---|---|------------------------------------|--|
| Πάνω αίθουσα                                | Κάτω αίθουσα              | Κάτω αίθουσα                              | Κάτω αίθουσα                                  | Κάτω αίθουσα                       | Κάτω αίθουσα   |
|   |                           |   |   |                                    |  |
| 14.00-16.00<br>Αυτοσχεδιασμός στο<br>θέατρο |                           | 12.30- 14.00<br>Αγγλικά Μεσαίο<br>επίπεδο | 12.00-14.00<br>Φιλοσοφία -Επικούρος<br>(17/1) | 12.00-13.30<br>Θεωρία της Μουσικής | 12.00-13.30 Κρουστά<br>Μουσικά Όργανα:<br>Θεωρία & Πράξη |
| 16.00-18.00 Σύγχρονος<br>Χορός              | 15.00-17.00<br>Φωτογραφία | 15.00-17.00 Υποκριτική                    | 14.00-16.00<br>Ελεύθερο Σχέδιο                | 15.00-16.30 Γαλλικά<br>Αρχαρίων    | 16.00-18.00<br>Δημιουργική γραφή και<br>αυτοπραγμάτωση   |
| 18.00-19.30 Salsa                           |                           | 17.00-19.00<br>Φωνητική                   | 17.30-19.00<br>Θεραπευτικό ρεϊκι              | 17.00-19.00 Ιστορίες<br>δύναμης    | 18.00-19.30<br>Αγγλικά αρχαρίων<br>(συνεχίζει την ύλη)   |
|   |                           | 19.00-20.30<br>Ιταλικά (κλειστό τμήμα)    |   |                                    |  |

\* Οι μαθητές είναι αποκλειστικά υπεύθυνοι για τη **διαμόρφωση** της αίθουσας που πραγματοποιείται το μάθημα, καθώς και την **επαναφορά** του στην αρχική της κατάσταση.

\* Στον σύγχρονο χορό απαιτείται **εμπειρία τουλάχιστον ενός έτους** στο είδος.

\* Στα μαθήματα κίνησης χρειάζονται **άνετα ρούχα**, ένα ζευγάρι **κάλτσες** και μια **πετσέτα**

\* Τα μαθήματα Φιλοσοφίας γίνονται κάθε δεύτερη Τετάρτη

\* Για την εγγραφή στο μάθημα των ιταλικών του Β' κύκλου είναι απαραίτητη η παρακολούθηση του Α' κύκλου

## Αυτοσχεδιασμός στο θέατρο | κάθε Δευτέρα, 14.00-16.00

Αυτοσχεδιασμός είναι η τέχνη του να επιτρέπουμε στο μυαλό μας να δίνει τροφή στην φαντασία, τον αυθορμητισμό και την ετοιμότητα του με βάση το όποιο ερέθισμα έχει μόλις δεχτεί. Είναι η εξάσκηση υποκριτικής, τραγουδιού, μουσικών οργάνων, ομιλίας, επίλυσης προβλημάτων ή οποιασδήποτε μορφής καλλιτεχνικής έκφρασης παντώντας στις πληροφορίες του άμεσου περιβάλλοντος μας και των συναισθημάτων μας.

Οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να αναγνωρίσουν σε πρώιμο στάδιο, τη εμβρυακή γλώσσα του θεάτρου που είναι ο αυτοσχεδιασμός.

Η οποία μέσω του "θεατρικού παιχνιδιού" θα βοηθήσει στο να :

- Υπερνικάς το φόβο της αποτυχίας και, κατά συνέπεια, γεμίζεις αυτοπεποίθηση.
- Θυμίζεις στον εαυτό σου να γελάς και να παίζεις πιο συχνά.
- Μαθαίνεις να σκέφτεσαι πιο γρήγορα.
- Γίνεσαι πιο αυθόρμητος.
- Αναπτύξεις το χιούμορ σου.
- Απελευθερώνεις τη φαντασία σου και τη δημιουργικότητά σου.
- Μαθαίνεις να ακούς και να παρατηρείς τα πάντα γύρω σου.
- Μαθαίνεις να αντιδράς άμεσα και με γνησιότητα στα όποια ερεθίσματα δέχεσαι.
- Μαθαίνεις πώς να προσαρμόζεσαι γρήγορα σε απρόσμενες και άγνωστες καταστάσεις.

Διδασκαλία: Θεωρής Φραγκούλης

Τελειόφοιτος σπουδαστής ηθοποιός της Ανωτέρας Δραματικής Σχολής Βασίλη Διαμαντόπουλου (ΙΑΣΜΟΣ). Δραστηριοποιείται στο χώρο της υποκριτικής και του θεάτρου τα τελευταία 8 χρόνια.

## Σύγχρονος χορός | κάθε Δευτέρα, 16.00-18.00

Είναι ένα μάθημα δημιουργικό με έντονα στοιχεία μπαλέτου (ως προς τη λυρικότητα) και την τεχνική του σύγχρονου χορού (release, limon lyrical). Χρησιμοποιούμε πολύ τα εκφραστικά μας μέσα σε σχέση με την κίνηση και την μουσικότητα μας για να υπάρξει ροή-μετάβαση-μετακίνηση-λύσιμο-ανάσα-momentum. Θα δυναμώσουμε πολύ, θα στήσουμε άξονες, θα μαλακώσουμε κορμούς, θα ρολάρουμε, θα ανέβουν ποδαράκια.. στο Θεό. Θα κάνουμε πολύ ενδυνάμωση, Stretch και ανοίγματα μα πάνω από όλα θα χορέψουμε με την ψυχή μας. «Χρυσός κανόνας του μαθήματος»: Δεν υπάρχει δεν μπορώ...keep moving!

Για την παρακολούθηση του μαθήματος, απαιτείται τουλάχιστον ενός έτους εμπειρία στο είδος.

### Διδασκαλία: Μαριλένα Βλαχοσωτήρου

Είναι καθηγήτρια και χορεύτρια σύγχρονου χορού. Διδάσκει ακόμα κλασσικό μπαλέτο, Improvisation και Contact Impro. Από 4 χρονών ξεκίνησε να παρακολουθεί μαθήματα κλασσικού μπαλέτου και σύγχρονου χορού, μεγαλώνοντας η μεγάλη της αγάπη έγινε επάγγελμα. Απόφοιτη επαγγελματικής σχολής κλασσικού μπαλέτου( Vaganova System) και σύγχρονου χορού (Release,Limon,Graham system)/ Professional department of performing arts.

Έκανε την πρακτική της στην διδασκαλία σε αναγνωρισμένη ερασιτεχνική σχολή από το κράτος 960 ωρών με βάση την τεχνική στο: μπαλέτο, σύγχρονο, hip hop, Stretch/flexibility σε όλα τα επίπεδα και ηλικίες. Έχει παρακολουθήσει πολυάριθμα σεμινάρια πάνω σε διαφορετικές τεχνικές και είδη χορού σε Ελλάδα και εξωτερικό με πολλούς γνωστούς καθηγητές και ομάδες χορού. Παράλληλα ακολούθησε την φιλοσοφία της Yoga ως σωματική άσκηση και διδασκαλία. Συνεργάζεται ως χορεύτρια σύγχρονου χορού στην ομάδα Load(+Load)-“Ανθρωποι ΧΨ” και στην ομάδα της Γ,Ατζαμπου-Site Specific Performance“(Out)top/as”, Μουσείο Μπενάκη, Deviant Gaze σε συνεργασία με τη διεθνή έκθεση Prague Quadrennial of performance design and space

## Salsa | κάθε Δευτέρα, 18.00-19.30

Η Salsa ως χορός, αλλά και ως μουσική προέκυψε το 1960 από τον συνδυασμό πολλών latin και freestyle χορών και πήρε το όνομά της από την ισπανική λέξη Salsa που σημαίνει «μείγμα μπαχαρικών για σάλτσα». Χάρη την μοντέρνα μουσική, τις εντυπωσιακές φιγούρες και τη

δυνατότητα αυτοσχεδιασμού μπήκε δυναμικά στο προσκήνιο την εποχή που το Mambo (ένας από τους χορούς από τους οποίους γεννήθηκε η Salsa) άρχισε να χάνει δημοτικότητα.

#### Διδασκαλία: Βασιλής Παπασταμάτης

Εμπειρία 9 ετών στον χορό salsa μέσω μαθημάτων με έλληνες και ξένους καλλιτέχνες. Συμμετοχή και δημιουργία χορογραφιών. Θεωρεί πρόκληση την αντιγραφή και βελτιστοποίηση χορευτικών φιγούρων ξένων καλλιτεχνών. Έχει χρησιμοποιήσει ακροβατικές φιγούρες σε χορογραφίες του και πιστεύει πως κάθε χορογραφία πρέπει να έχει κάποιο θέμα όπως οι θεατρικές παραστάσεις.

#### Φωτογραφία | κάθε Δευτέρα 15.00-17.00

"Ασχολούμαι με μία Τέχνη που είναι απλή, αλλά όχι απλοϊκή, που είναι εύκολη στην εκτέλεσή της, αλλά όπως όλες οι τέχνες δύσκολη στο ουσιαστικό της αποτέλεσμα, ενώ έχει και μια πρόσθετη μεγάλη δυσκολία σε σχέση με τις άλλες τέχνες, ότι πρέπει να φτιάξει μια νέα πραγματικότητα μέσα από τα στοιχεία ακριβώς της ορατής πραγματικότητας."

#### Διδασκαλία: Μιχάλης Παππάς

Ο Μιχάλης Παππάς γεννήθηκε το 1980 στην Βόρεια Εύβοια, στο χωριό Κήρινθο όπου και μεγάλωσε. Σπούδασε φωτογραφία στην Ακαδημία της Leica, στην Αθήνα. Συνεργάζεται και δημοσιεύει δουλειές του στο protagon.gr. Δουλειά του έχει δημοσιευθεί στο Δανέζικο περιοδικό DOX-European Documentary Magazine. Ταξιδεύει σε όλη την Ελλάδα φωτογραφίζοντας ήθη και παραδόσεις. Το 2011, διακρίθηκε με ειδικό έπαινο σε Διεθνή Διαγωνισμό Φωτογραφίας με τίτλο «Ειρήνη Είναι: Ανθρώπινη Πολυμορφία» που διοργανώθηκε από την Μ.Κ.Ο. «Κόσμος χωρίς πολέμους και βία», υπό την αιγίδα της Ελληνικής Εθνικής Επιτροπής για την UNESCO και του ΥΠΠΟΤ. Το 2012, επιλέχθηκε στους νικητές σε Διεθνή Διαγωνισμό Φωτογραφίας με τίτλο People & Planet Photo Competition 2012.

## Αγγλικά | κάθε Τρίτη 12.30-14.00

Αγγλική γλώσσα σε μεσαίο επίπεδο.

Διδασκαλία: Νίκη Καψιάνη

Πάντειος Ανωτάτη Σχολή Πολιτικών Επιστημών-Πτυχίο Τμήματος Πολιτικών Επιστημών.  
Φιλοσοφική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών-Πτυχίο Τμήματος Αγγλικής Φιλολογίας  
Μεταπτυχιακή φοιτήτρια στο Τμήμα Θεατρικών Σπουδών-Φιλοσοφική Σχολή ΕΚΠΑ.

Αγγλικά

Certificate of Proficiency in English - University of Cambridge.

Course για το Diploma of English Studies - University of Cambridge, Βρετανικό Συμβούλιο.

Γαλλικά

Diplome d' Etudes Superieures.

Diplome d' Etudes Francaises, 2e degre, Sorbonne II.

Ισπανικά

DELE Basico.

## Υποκριτική | κάθε Τρίτη 15.00-17.00

Στο μάθημα της υποκριτικής θα ασχοληθούμε με τον τρόπο προσέγγισης ρόλων, τύπων, χαρακτήρων μέσω του αυτοσχεδιασμού.

Διδασκαλία: Λίλη Τέγου

Απόφοιτη Ανωτέρας Δραματικής Σχολής «Ίασμος», Βασίλη Διαμαντόπουλου.

Απόφοιτη Θεατρικού Εργαστηρίου Δήμου Νεάπολης Θεσσαλονίκης «Θέσις», καλλιτεχνικός διευθυντής Γιώργος Κιουρτσίδης.

Σπουδάστρια Σχολής χορού (Κλασικό μπαλέτο, μοντέρνο, τζάζ, παραδοσιακούς), «Χοροκίνηση», Γεροσιδέρη Μάγδα.

Αριστούχος Ανώτερων Θεωρητικών Μουσικής (Πτυχίο Fuga, Αντίστοιξη, Αρμονία).

Σπουδάστρια κλασσικής κιθάρας, σχολή Ασημακόπουλου Ευάγγελου (τάξη πτυχίου)

Γνώσεις Πιάνου.

1992-1995 Μαθήματα Κλασσικού Τραγουδιού, Δημοτικό Ωδείο Θεσσαλονίκης.

2003 Παρακολούθηση Master Class κιθάρας, David Russel

### Φωνητική | κάθε Τρίτη 17.00-19.00

Στο μάθημα της φωνητικής θα ασχοληθούμε με τη σωστή τοποθέτηση και χρήση της φωνής μας στο τραγούδι και την εκφορά του λόγου.

Διδασκαλία: Λίλη Τέγου

### Ιταλικά | κάθε Τρίτη 19.00-20.30

Μαθήματα ιταλικής γλώσσας σε αρχάριο επίπεδο. \* Άπαραίτητη η παρακολούθηση του Α' κύκλου μαθημάτων για την εγγραφή στον Β' κύκλο.

Διδασκαλία: Αλεξάνδρα Τώρη

Γεννήθηκα στο Βόλο το 1979 και σπούδασα Ιταλική Φιλολογία στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Στα πλαίσια των σπουδών μου φοίτησα στο Πανεπιστήμιο *Universita' degli Studi di Roma "Tor Vergata"*, Ρώμη, με το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα *Erasmus*. Οι σπουδές μου ολοκληρώθηκαν με MA στην Εφαρμοσμένη Μετάφραση από το School of Modern Languages and Cultures, University of Leeds, Αγγλία.

Επίσης, πρόσφατα ολοκλήρωσα το σεμινάριο του ΕΚΠΑ «Επιμέλεια και Διόρθωση Κειμένων». Έχω σημαντική διδακτική εμπειρία Ιταλικών σε ενήλικες καθώς από το 2005 έχω εργαστεί σε διάφορους ομίλους ξένων γλωσσών (LinguaPlus, Γράψας, Ευρωορίζων, Ευρωδιάσταση) και έχω ασχοληθεί με την κατ' οίκον διδασκαλία. Σήμερα ζω στην Αθήνα και ασχολούμαι κυρίως με μεταφράσεις και σπανιότερα με διερμηνεία και μαθήματα Ιταλικών.

## Φιλοσοφία- Επικούρεια και Στωϊκή | κάθε δεύτερη Τετάρτη 12.00-14.00

I. Εισαγωγή στην Επικούρεια και την Στωϊκή φιλοσοφία: Ιστορικό κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο ανάπτυξης

II. Η φιλοσοφία του Επίκουρου μέσα από αναγνώσεις αρχαίων ελληνικών κειμένων

- Ο βίος και τα έργα του Επίκουρου (Διογένης Λαέρτιος)
- Οι κοσμολογικές απόψεις του Επίκουρου (*Επιστολή πρώτη προς Ηρόδοτον*)
- Οι απόψεις του Επίκουρου για την φύσιν (*Επιστολή δεύτερα προς Πυθοκλή*)
- Η τετραφάρμακος του Επίκουρου: Οι θεοί, η αφοβία θανάτου, η ευδαιμονία και ο νήφων λογισμός (*Επιστολή τρίτη προς Μενοικέα*)
- Η ηθική του Επίκουρου (*Κύρια Δόξα* και *Επικούρου προσφώνησις*)

III. Η φιλοσοφία των Στωϊκών μέσα από αναγνώσεις αρχαίων ελληνικών κειμένων

Η φιλοσοφία του Επίκτητου

- Η θεμελιώδης διάκριση μεταξύ του *εφ'ημίν* και του *ουκ εφ'ημίν*, η προκοπή, η πρόνοια, ο βιωτικός νόμος και η ελεύθερη βούληση (*Διατριβαί Α'*).



- Η *αταραξία*, η *αδιαφορία*, η ουσία του αγαθού, η αρχή της φιλοσοφίας, η *φιλία* και η κριτική του Επίκτητου στους Επικουρείους και τους Ακαδημαϊκούς (*Διατριβαί Β΄*).
- Η *άσκησις* των αρετών, η θεμελιώδης διάκριση μεταξύ *ιδιώτου* και *φιλοσόφου* και οι απόψεις του Επίκτητου για τους Κυνικούς φιλοσόφους (*Διατριβαί Γ΄*).
- Οι αρετές του Επίκτητου: *ελευθερία*, η *αφοβία*, η *καθαριότητα* και η *προσοχή* (*Διατριβαί Δ΄*).
- Σύνοψη της ηθικής του Επίκτητου (*Εγχειρίδιον-Αποσπάσματα*).

Η φιλοσοφία του Μάρκου Αυρήλιου

- Το σύμπαν, η πόλις και ο λόγος (*Των εις εαυτόν Βιβλία Α΄-ΣΤ΄*).
- Η ψυχή και οι αρετές της (*Των εις εαυτόν Βιβλία Ζ΄-ΙΒ΄*).

Η φιλοσοφία του Γαληνού

- Διάγνωση και θεραπεία των *παθών* της ψυχής.
- Διάγνωση και θεραπεία των *σφαλμάτων* της ψυχής.

Διδασκαλία: Άννα Μαρκοπούλου

Σπούδασε στο Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και στο Τμήμα Επιστημών της Αγωγής του Πανεπιστημίου Paris V της Σορβόνης, όπου το 1994 ανακηρύχθηκε διδάκτωρ. Δίδαξε Φιλοσοφία της Παιδείας και Παιδαγωγική Θεωρία στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και στην Ανώτατη Παιδαγωγική Σχολή Τεχνολογικής Εκπαίδευσης (Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε.) στην Αθήνα. Από το 2008 ασχολείται με την αρχαία ελληνική φιλοσοφία, με έμφαση στην πλατωνική και νεοπλατωνική φιλοσοφία. Στο πλαίσιο εθελοντικών δραστηριοτήτων,

παραδίδει, από το 2014 έως σήμερα, πλατωνική και προσωκρατική φιλοσοφία στον δήμο Αγίου Στεφάνου, στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του Ο.Ν.Α.Π. «Ο Θέσπις».

### Ελεύθερο Σχέδιο | κάθε Τετάρτη 14.00-16.00

Μαθήματα ελεύθερου σχεδίου για αρχαρίους.

Διδασκαλία: Αλέξανδρος Μανταίος

### Θεραπευτικό Ρέικι | κάθε Τετάρτη 17.30-19.00

Το Ρέικι είναι όρος ιαπωνικής προέλευσης κ σημαίνει συμπαντική ζωτική ενεργεία. Είναι μια εναλλακτική ολιστική θεραπεία για το σώμα του νου και το πνεύμα του ανθρώπου. Ένα ολιστικό σύστημα φυσικής θεραπείας που αγγίζει όλα τα επίπεδα της ύπαρξης, τα οποία δουλεύονται ταυτόχρονα και τα ισορροπεί. Ελευθερώνει όλο το δυναμικό των ικανοτήτων ιδιαιτεροτήτων και των χαρισμάτων μας. Αποτοξινώνει καθαρίζει και εναρμονίζει την ολότητα της ύπαρξης μας.

Η μέθοδος Ρέικι είναι μια φυσική ενεργειακή τεχνική που χρησιμοποιεί το άγγιγμα των χεριών για να μεταβιβάσει την συμπαντική ενεργεία που είναι απλή στην εφαρμογή της. Ρέικι μπορούν να δεχθούν όλοι, εφόσον το επιθυμούν, άνδρες γυναίκες κάθε ηλικίας αλλά και παιδιά. Η μέθοδος Ρέικι εφαρμόζεται ως αγωγή και ως εκπαίδευση. Διδασκαλία για πνευματική καλλιέργεια αλλά και πνευματικό φάρμακο που θεραπεύει πολλές αρρώστιες.

Διδασκαλία: Ιωάννα Κρικλαίδου

Γεννήθηκε και ζει στην Αθήνα. Σπούδασε Ιστορία της Τέχνης, εσωτερική διακόσμηση και σχέδιο πολιτικού μηχανικού. Ασχολήθηκε με διάφορους τομείς επαγγελματικά όμως πάντα κάτι έλειπε. Οι εσωτερικές της ανησυχίες τελικά την οδήγησαν σε διάφορες ομάδες, βιβλία και συστήματα θεραπευτικά.

Το Ρεϊκι ήταν εκείνο που την κέρδισε και της άνοιξε νέους ορίζοντες και νέες ανησυχίες για να στηρίξω με τον καλύτερο τρόπο τις τεχνικές και την θεραπεία μέσα από αυτό. Έχει ασχοληθεί με διάφορα είδη Ρεϊκι, και έχει τον βαθμό το δασκάλου σε αυτό. Επίσης ασχολείται με τον διαλογισμό, την Θεραπευτική μάλαξη, κρυσταλοθεραπεία, και με το σύστημα του SRT (Πνευματική θεραπευτική απόκριση). Το ταξίδι στα πεδία της εσωτερικής αναζήτησης δεν σταματά, πάντα θα υπάρχει κάτι νέο να συμπληρώσει και να δυναμώσει τον Θεραπευτή και την τεχνική του.

### Θεωρία της Μουσικής | κάθε Πέμπτη 12.00-13.30

"Ένα σύντομο ταξίδι στη μουσική, ξεκινώντας από τις έννοιες της μουσικής θεωρίας (ρυθμός, αξίες, ταχύτητα, κλπ). Με διασκεδαστικό και διαδραστικό τρόπο! Δεν απαιτούνται γνώσεις μουσικής. Δεκτά μουσικά όργανα, κατόπιν συνεννόησης!"

Διδασκαλία: Χαρούλα Ντούφα

### Γαλλικά | κάθε Πέμπτη 15.00-16.30

Μαθήματα γαλλικής γλώσσας σε αρχάριο επίπεδο.

Διδασκαλία: Νόννη Εξαδακτύλου

«Είμαι πτυχιούχος Ελληνικής & Γαλλικής Φιλολογίας. Κάτοχος πτυχίου Ελληνικής & Γαλλικής Φιλολογίας Παν/μίου Αθηνών καθώς επίσης και πτυχίου Ιστορικού- Αρχαιολογικού Τμήματος Παν/μίου Αθηνών. Έχω φοιτήσει στο Πάν/μιο της Σορβόνης Pantheon 1 Paris απ όπου απέκτησα Μεταπτυχιακό Τίτλο D.E.A. Δίδαξα για 33 έτη στη Δημόσια Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Τα τελευταία 15 χρόνια δίδαξα στο Πειραματικό Σχολείο Παν/μίου Αθηνών όπου διετέλεσα και Υποδιευθύντρια. Κατέχω «Πιστοποίηση» για διδασκαλία Ελληνικής Γλώσσας – Ιστορίας & Πολιτισμού σε Κ.Ε.Κ. όπου δίδαξα σε μετανάστες για πολλά χρόνια. Γνωρίζω Γαλλικά άριστα, Ιταλικά αρκετά καλά & Αγγλικά μέτρια. Παρακολουθώ Σεμινάρια Ψυχολογίας – Κοινωνιολογίας. Έχω μία κόρη η οποία ζει και εργάζεται στην Αθήνα.»

## Ιστορίες Δύναμης | κάθε Πέμπτη 17.00-19.00

Ποιές είναι οι ιστορίες που λέμε στον εαυτό μας και στους άλλους για το ποιοί είμαστε, τι πιστεύουμε, τι θέλουμε να κάνουμε, τι ονειρευόμαστε και τι οραματιζόμαστε για μας και τον κόσμο γύρω μας; Πώς εκφράζουμε προφορικά και γραπτά όσα θέλουμε να επικοινωνήσουμε και πόσο πετυχημένα το καταφέρνουμε; Πού συναντάμε εμπόδια όταν επιχειρούμε να επικοινωνήσουμε την αλήθεια μας με τους άλλους; Για ποιο λόγο συμβαίνει αυτό; Πώς μπορούμε να ξεπεράσουμε τα εμπόδια και τους περιορισμούς μας και να μιλάμε αυθεντικά με τους άλλους ανθρώπους;

Μια βιωματική ομάδα για πολεμιστές, θεραπευτές, οραματιστές και δασκάλους της ζωής και της αγάπης!

### Διδασκαλία: Amodini Κωστάκη

Έχει σπουδάσει Γαλλική Φιλολογία, Κοινωνική Οικολογία και Κοινωνική Ανθρωπολογία. Έχει εργαστεί ως αρθρογράφος σε διάφορες εφημερίδες και περιοδικά, καθώς και στον τομέα της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης. Τα τελευταία χρόνια ασχολείται επαγγελματικά με τις εναλλακτικές θεραπείες και το NLP & Life Coaching. Το Σωματικό Θέατρο είναι η μεγάλη της αγάπη.

## Κρουστά όργανα: Θεωρία & Πράξη | κάθε Παρασκευή 12.00-13.30

Τα κρουστά μουσικά όργανα ποικίλουν ανάλογα την περιοχή από την οποία προέρχονται. Το ευρύ φάσμα αυτών μας δίνει την ευκαιρία για συνεχή πειραματισμό και αυτοσχεδιασμό. Μαθαίνονται σχετικά γρήγορα αρκεί να υπάρχει μια συνεχή επαφή.

### Διδασκαλία: Χριστίνα Ιωάννα Νικολοπούλου

Η Νικολοπούλου Χριστίνα Ιωάννα γεννήθηκε στην Αθήνα και σπούδασε παιδαγωγικά, πιάνο και κρουστά. Μεγάλη της αγάπη η μουσική με την οποία ασχολείται τα τελευταία χρόνια. Διδάσκει πιάνο κυρίως σε παιδιά και είναι μέλος της Φιλαρμονικής Καλλιθέας στα κρουστά. Πιστεύει ότι η μουσική ως τέχνη είναι και αυτή ένας τρόπος έκφρασης του εσωτερικού μας κόσμου και απαραίτητο συστατικό της ψυχικής μας ευεξίας.

## Δημιουργική γραφή & Αυτοπραγμάτωση | κάθε Παρασκευή 16.00-18.00

Το σεμινάριο αυτό απευθύνεται σε όσους θέλουν να πειραματιστούν, εκ του ασφαλούς και με παρειαίστικη διάθεση με την άλλη πλευρά του εαυτού τους, εκείνη της δημιουργίας, της ελεύθερης έκφρασης. Αυτό ορίζουμε ταυτόχρονα Δημιουργική Γραφή και Αυτοπραγμάτωση: δίνουμε φωνή στα καταπιεσμένα «θέλω μας» χωρίς λογοκρισία, με αυθεντικότητα -κι αν μας ελευθερώνει ακόμα και ανώνυμα!

Η μοναδικότητα του καθενός μας βρίσκει την αληθινή του ταυτότητα, όταν με μολύβι και χαρτί ή ποντίκι και πληκτρολόγιο, εκθέτει σε όποια μορφή του ταιριάζει (ημερολόγιο, σύντομες ιστορίες, εκκωφαντικούς ή ψιθυριστούς μονόλογους) ό,τι γνωρίζει καλά, του αρέσει ή δεν του αρέσει στον ίδιο του τον εαυτό και στους άλλους, ό,τι τον απασχολεί ή τον στοιχειώνει και θέλει... να το χλευάσει!

Στο τέλος του σεμιναρίου, θα εκπλαγούμε όλοι με την ανακάλυψη δεξιοτήτων, που εν πολλοίς αγνοούσαμε ή και παραγκωνίζαμε, ενώ παράλληλα θα διαπιστώσουμε πόσο οι αλήθειες του καθενός μας, παρόλο που είναι διαφορετικές, μάς ενώνουν δίνοντας μας μια άλλη οπτική.

### Διδασκαλία: Κατερίνα Μίντζηρα

Έχει τελειώσει Ευρωπαϊκές Σπουδές στο Ελληνικό Ανοιχτό Πανεπιστήμιο και κατόπιν παρακολούθησε ένα μονοετές μεταπτυχιακό στην Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε, με θέμα «Εξειδίκευση στην Συμβουλευτική και στον Επαγγελματικό Προσανολισμό». Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια Δημιουργικής Γραφής στο ΕΚΕΜΕΛ και στις εκδόσεις «ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ» και χει δουλέψει (εθελοντικά στην αρχή) ως δασκάλα ελληνικών, σε πρόσφυγες και μετανάστες.

Ασχολείται (για δική της ευχαρίστηση) με το γράψιμο, ενώ της αρέσει το διάβασμα ελληνικής και ξένης λογοτεχνίας και ο κινηματογράφος. Μέχρι να συνειδητοποιήσει τι ακριβώς θέλει και να το δρομολογήσει ανάλογα, δούλεψε σε διάφορες δουλειές, γραμματέας σε δικηγορικό γραφείο, δημοσιογράφος ειδήσεων σε ραδιοφωνικό σταθμό, διοικητική υπάλληλος σε ασφαλιστική εταιρεία. Σήμερα εξακολουθεί να ασχολείται με τα ελληνικά σε πρόσφυγες και μετανάστες, ενώ ευελπιστεί να δουλέψει ως Σύμβουλος σε Σχολεία Δεύτερης Ευκαιρίας, που αποτελεί και όνειρο ζωής.

Αγγλικά | κάθε Παρασκευή 18.00-19.30

Μαθήματα αγγλικής γλώσσας σε επίπεδο αρχαρίων.

Διδασκαλία: Αθανασία Κατσά

Η Αθανασία Κατσά γεννήθηκε στην Καλαμάτα το 1997 και διανύει το 3ο έτος φοίτησης στο τμήμα Αγγλικής Γλώσσας και Φιλολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Στόχος του μαθήματος της είναι να δείξει στους μαθητές τα βασικά κλειδιά για την κατανόηση της αγγλικής γλώσσας.