



Το 2022 συνδεόμαστε και γινόμαστε: Πρωταγωνίστριες της ευεξίας μας
Ομιλία και διαδραστικά εργαστήρια

19 Ιανουαρίου 2022

Υποδοχή 19:00-19:30

Ομιλία 19:30

Διαδραστικά εργαστήρια 20:00

Δεξίωση 21:00

Στο πολυχώρο της "CREATIVE DIASPORA"



Ιζαμπέλ ΡΑΖΗ
Δικηγόρος & Coach Υγείας
Συν-ιδρύτρια της Wellbeingr



Τί είναι ευεξία;

Πως να συνδεθούμε με τον εαυτό μας για να βελτιώσουμε την ευεξία μας;

Στην εποχή του Σωκράτη ήδη αναρωτιόμασταν "**πως ζούμε καλά;**", "τί είναι η τέχνη του ευζήν;", "τί είναι καλή ζωή;" και "πώς πρέπει τελικά να ζούμε την ζωή μας;".

Αργότερα, η **έννοια της ευεξίας** εξελίχθηκε με τους αγγλοσάξονες ψυχολόγους και τη θετική ψυχολογία.

Στη συνέχεια πρώτα στο Μπουτάν και μετά στη Νέα Ζηλανδία, η έννοια της ευεξίας βρήκε **εφαρμογή** σε διάφορα επίπεδα.

Προσφάτως, ο ΠΟΥ και η ΕΕ δίνουν έναν **ευρύ ορισμό** της έννοιας ευεξίας.

Γιατί η ευεξία έχει αποκτήσει τόσο μεγάλη σημασία σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο σήμερα;

Τί μπορούμε να κάνουμε για να ζούμε με περισσότερη ευεξία και ποια είναι τα προτεινόμενα εργαλεία;

Η ευεξία είναι υποκειμενική υπόθεση... αλλά ...

Είναι σημαντικό να αναρωτηθούμε τί είναι η ευεξία και να μάθουμε τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να ζούμε με ευεξία!



Géraldine POPESCO
Διαιτολόγος- Διατροφολόγος
με εξειδίκευση στην
καρδιακή συνοχή

 pro_g.nutrition



Απελευθερωνόμαστε από τα συναισθηματικά κιλά μας!

Από την καρδιακή συνοχή στη διατροφική συνοχή

Στο τέλος μίας δύσκολης ημέρας νιώθεις συχνά μία ακαταμάχητη διάθεση να φας ένα κομμάτι σοκολάτας! Η **επιβράβευση** είναι ουσιαστικό συστατικό της ευεξίας! Τί ωραία! Το συμπέρασμα; Μπορείς να συνεχίσεις να τρως σοκολάτα χωρίς τύψεις!

Όμως συχνά η απόλαυση είναι παροδική ... σε κατακλύζουν οι ενοχές ! Ο φαύλος κύκλος των αρνητικών συναισθημάτων ενεργοποιείται.

Το επίπεδο της κορτιζόλης αυξάνεται ... και νιώθεις την ανάγκη να ξαναφάς σοκολάτα ... καταβροχθίζεις ήδη την πρώτη πλακέτα σοκολάτας και αμέσως μετά τη δεύτερη!

Σε επίπεδο σωματικό, η **διαχείριση του άγχους** εξομοιώνεται, μεταξύ άλλων, με την διαχείριση της έκκρισης της κορτιζόλης

Πώς; Μέσω της καρδιάς!

Ανακάλυψε την πρακτική της **ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ**

Απεικόνιση μέσω λογισμικού.



Joanna KUS MARTINEZ
Φυτοθεραπεύτρια &
Σχεδιάστρια

 joannakusmartinez



Φωτεινή και γαλήνια χάρη των φυτών

Φυσικές και ήπιες θεραπείες για πνευματική ευεξία διάρκειας

Το πρώτο ενεργό συστατικό είσαι εσύ!

Είσαι η πρωταγωνίστρια της ευεξίας σου στη καθημερινότητα σου και με απλές κινήσεις μπορείς να τη βελτιώσεις: μάθε να γνωρίζεις τον εαυτό σου καλύτερα, να προσφέρεις στο σώμα και στο πνεύμα σου αυτό που πραγματικά χρειάζονται για να έχεις ευεξία.

Γιατί να την στερηθείς;

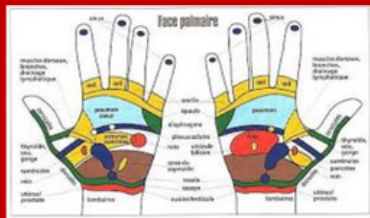
Η φυτοθεραπεία βασίζεται σε συνταγές που συνδέουν πολλά φυτά. Λειτουργούν συλλογικά προς την επίλυση συγκεκριμένων προβλημάτων με ολιστικό τρόπο αφού δεκαπλασιάζεται η ενεργός δράση του καθενός εξ αυτών, όταν συνδυάζονται μεταξύ τους.

Τι επιτυγχάνεται;

Η συναισθηματική αποκατάσταση: εξαφανίζονται τα βουνά! Μία διαρκή ενέργεια όλο τον χρόνο χωρίς δύσκολες στιγμές. Η προσαρμογή του σώματος στο άγχος και την πίεση, η δυνατότητα να είσαι πιο ζεν και χαρούμενη κάθε μέρα. Στο εργαστήρι μας θα κατασκευάσεις ένα ρόφημα, το οποίο θα απαντά στη προβληματική του συναισθήματος που σε ταλαιπωρεί. Θα συνδεθείς με τη διαίσθηση σου για να διαλέξεις τον συνδυασμό των φυτών σύμφωνα με τις δικές σου ανάγκες.



Armelle KEMPF
Φυσιοθεραπεύτρια &
ρεφλεξολόγος



Ανέκτησε την ηρεμία και την γαλήνη σου με την ρεφλεξολογία

Η ρεφλεξολογία είναι μία ολιστική θεραπεία που έρχεται να συμπληρώσει την αλλοπαθητική ιατρική και συνδράμει στην διατήρηση της καλής υγείας.

Είναι μία **χειρωνακτική τεχνική** που στηρίζεται στα θεμέλια της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής.

Σε κάθε σημείο του ποδιού, του χεριού ή του προσώπου αντιστοιχεί ένα όργανο ή μία λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Διεγείροντας χειρωνακτικά τα αντανεκλαστικά σημεία αυτά με τον **βελονισμό** ή και με την απλή **πίεση**, επηρεάζονται τα όργανα ή οι σωματικές λειτουργίες που αντιστοιχούν.

Κατά την διάρκεια του εργαστηρίου, θα ανακαλύψεις μία τεχνική **αυτο-μασάζ χεριού** που θα μπορείς να κάνεις στον εαυτό σου κάθε στιγμή της ημέρας για να χαλαρώνεις και να βρίσκεις **ηρεμία** και **γαλήνη** σε λίγα μόλις λεπτά.



Natalia NGUEBANA Γιόγκα/
θεραπευτική ποδιού Συν-
ιδρύτρια της Actiavita



actiavita



Τα πόδια μας, η βάση μας Θεραπευτική γιόγκα ποδιού

Καθόλη τη διάρκεια της ημέρας, καλείς συνέχεια τα πόδια σου να είναι σε δράση.

Η γιόγκα προτείνει **όρθιες θέσεις** που ξεκινάνε από τα **πόδια**. Πράγματι, για να κτίσεις μία θέση γιόγκα, απαιτείται μία γερή βάση, μία **σταθερή άγκυρα στο έδαφος**.

Θα σου προτείνω μερικές εύκολες ασκήσεις που θα μπορείς να κάνεις κάθε μέρα. Αν εξασκείσαι τακτικά, θα δεις πολύ γρήγορα αποτέλεσμα στον τρόπο που στέκεσαι και περπατάς. Σταδιακά το σώμα σου θα βρει τη **σωστή θέση των ποδιών**. Θα ξαναβρείς ξεχασμένες σωματικές αισθήσεις.

Το παράστημα και η στάση σου συνδέονται με το συντονισμό των μυών όλου του σώματος σου. Κρατώντας τη πλάτη σου ίσια, θα έχεις ισορροπία και θα στέκεσαι γερά στα πόδια σου.

Περπατάς με τα πόδια σου, όλο σου το σώμα στέκεται στα πόδια σου και **στηρίζεσαι σε αυτά!**



Alla POZNIAK
Αρωμαθεραπεία &
Οσφρητική Θεραπεία



auranca



Ανακαλύψε και αποδέξου τα συναισθήματά σου μέσω της όσφρησης

Μέσω των οσμών των αιθέριωνελαίων μπορείς να συνδεθείς με τα **κρυφά σου συναισθήματα** και τις **σωματικές σου αισθήσεις**.

Η στενή επαφή με τις οσμές μπορεί να δημιουργήσει μία σύνδεση με την **συναισθηματική σου μνήμη**. Μπορεί να αναδείξει μέχρι και δυσλειτουργίες ή κλειδώματα των συναισθημάτων σου ή ακόμα και δυσφορία.

Τα **οσφρητικά κλειδιά** ανοίγουν την θυρίδα του υποσυνείδητου σου προς τη θάλασσα των παγωμένων συναισθημάτων σου που δεν έχεις τον χρόνο ή την διάθεση να βιώσεις πλήρως.

Η διαδικασία αυτή αποδεσμεύει την **ενέργεια** σου, και ελευθερώνει σωματικές πιέσεις που συνδέονται με συναισθήματα που δεν έχουν εκφραστεί. Αποκτάς σωματικά και ψυχικά στηρίγματα που θα σε βοηθήσουν να κινηθείς μπροστά. Γίνεσαι δημιουργός της ζωής σου αναπτύσσοντας τη **θηλυκότητα** σου και την **εσωτερική σου ομορφιά**