***ΜΑΘΗΜΑ HATHA YOGA ΣΤΙ ΣΚΙΕΣ ΤΗΣ «ΠΕΡΑ ΠΑΝΑΓΙΑΣ» ΣΤΙΣ 12/08/2014 ΗΜΕΡΑ ΤΡΙΤΗ***

***Το μάθημα θα στοχεύσει στην αναζωογόνηση του σώματος και στην ενεργειακή μας εξισορρόπηση. Βασικό στοιχείο του θα είναι οι διατάσεις και η μυϊκή ενδυνάμωση, σε κλιμακωτή διαβάθμιση, ανάλογα με τη φυσική κατάσταση του καθένα. Η βαθμιαία διέγερση του σώματος θα συμπεριλάβει θέσεις σώματος (asanas), αναπνευστικές ασκήσεις (pranayama), και μικρό διαλογισμό. Ώρα έναρξης : 8: 00 π.μ.***

ΟΔΗΓΙΕΣ:

Τί χρειάζεται να έχετε μαζί σας στα μαθήματα:

-άνετα, κατάλληλα για την εποχή ρούχα

-1 ζευγάρι κάλτσες (το μάθημα γίνεται χωρίς παπούτσια· καλό είναι να υπάρχει και η δυνατότητα γυμνών πελμάτων)

-1 στρώμα γυμναστικής, από αυτά που χρησιμοποιούνται στα μαθήματα yoga, pilates, feldenkrais κ.ά.

-προαιρετικά: 1 παρεό ή μία πετσέτα σώματος, προκειμένου να ξαπλώσετε στο πλαστικό στρώμα ή να βάλετε κάτω από το στρωματάκι αν υπάρχει χώμα, πετραδάκια ή μικρά αγκάθια.

-κάτι ζεστό για την χαλάρωση στο τέλος του μαθήματος (υπνόσακο, fleece κουβερτούλα..)

-ανοιχτή διάθεση

**Ο Γιάννης Γιαπλές έχει σπουδάσει και έχει ασχοληθεί με το χορό, τη θεατρολογία, τις εναλλακτικές θεραπείες και τη yoga. Είναι υπεύθυνος του horos:::χώρος, και αυτό το καιρό ασκεί ρεφλεξολογία, ηλεκτροβελονισμό και διδάσκει yoga.**

**Τιμή μαθήματος: 12 ευρώ (διάρκεια: 90’).**

**Συμμετοχές:**

Για δηλώσεις συμμετοχής συμπληρώστε την παρακάτω φόρμα, <http://www.surveygizmo.com/s3/1737212/14-yoga>,

καταβάλλοντας το αντίστοιχο συνολικό ποσό (100%) στον λογαριασμό

GR97 0140 2590 2590 0231 0021 617 (Alpha, Αϊβατζίδης Νικόλαος).

Στην κατάθεση γράψτε όνομα καταθέτη (π.χ. Πίκος Απίκος) και αιτιολογία (π.χ. yoga στα Πανσελήνεια),

και στείλ’ τε το αποδεικτικό κατάθεσης στο [romanaiv@gmail.com](mailto:romanaiv@gmail.com), έτσι ώστε να γνωρίζουμε το όνομα του καταθέτη.

**Tip: Αν επιλέξετε τρόπο πληρωμής με προμήθεια, αυτή θα πρέπει να χρεωθεί σε εσάς!**

Για ευνόητους λόγους, συμμετοχή χωρίς αποστολή αποδεικτικού κατάθεσης δεν θεωρείται έγκυρη.

-Μέχρι και 7 ημέρες πριν την ημερομηνία της εκδρομής, όποιος θέλει μπορεί να ακυρώσει τη συμμετοχή του, λαμβάνοντας πίσω το 100% του ποσού που έχει καταθέσει.

-Μέχρι και 3 ημέρες πριν, επιστρέφεται πίσω το 50% του ποσού.

-Μετά τις 3 ημέρες είναι ήδη αργά, αφού πλέον έχει δρομολογηθεί ολόκληρη η διαδικασία για ‘δέσμευση’ ανθρώπων.

-Λήξη συμμετοχών: Παρασκευή 8 Αυγούστου στις 12 το βράδυ.

-Ελάχιστος αριθμός συμμετοχών: 15 άτομα.

-Μέγιστος αριθμός συμμετοχών: 45