ΑΝΟΙΞΗ 2017

ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΞΑΝΑ



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ ΣΧΟΛΗΣ ΜΩΡΑΪΤΗ

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

Ο Κύκλος Απογευματινών Μαθημάτων του Συνδέσμου Αποφοίτων Σχολής Μωραΐτη «Συμμαθητές Ξανά» συνεχίζεται και για την Άνοιξη του 2017!

Ξένες γλώσσες, αθλητικές δραστηριότητες και χορός είναι μόνο μερικές από τις κατηγορίες μαθημάτων που μπορείτε να επιλέξετε. 17 προτάσεις σας προτρέπουν να γυρίσετε σε έναν αγαπημένο, γεμάτο αναμνήσεις, χώρο, αυτόν του Σχολείου μας, να καθίσετε στα θρανία όπως παλιά, να γίνεται και πάλι *«συμ-μαθητές»*.

Σας περιμένουμε 30 Ιανουαρίου με 3 Φεβρουαρίου στη δοκιμαστική εβδομάδα, κατά την οποία μπορείτε να παρακολουθήσετε όποιο μάθημα σας ενδιαφέρει **δωρεάν**.

Επιστροφή στα θρανία, λοιπόν, από τη **Δευτέρα 30 Ιανουαρίου**.



ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

ΑΣΚΗΣΗ-ΑΘΛΗΣΗ

Aerial Yoga - Χριστίνα Ζάννη | σελ. 4
Cross Training – Έλενα Τικταμπανίδη | σελ. 5
Ενδυνάμωση & Stretching – Ελιάν Ρουμιέ | σελ. 6
Pilates – Μαργαρίτα Σπυροπούλου | σελ. 7
Tai Chi – Αναστασία Ξύδη | σελ. 8
Yoga – Αφροδίτη Πατρικίου | σελ. 9

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Ισπανικά Επίπεδο 1 (Α1) – Λεωνίδας Ρεμπελάκος | σελ. 10
Ισπανικά Επίπεδο 2 (Α2) – Elsa Martínez | σελ.11
Ισπανικά Επίπεδο 3 (Β1) – Elsa Martínez | σελ. 12
Τουρκικά – Λιμαντζάκης Γιώργος | σελ. 13

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Εργαστήριο Ερμηνείας Ονείρων – Μαριλένα Πρωίμου | σελ. 14
Free Movement – Μυρτώ Λεγάκη | σελ. 15
Η Εκγύμναση της Ευτυχίας – Δ. Κοκκινιάς & D. Meidan | σελ. 16

ΧΟΡΟΣ

Ελληνικοί Χοροί – Ευαγγελία Χαντζή | σελ. 17
Latin – Μάρω Σκλαβούνου | σελ. 18
Zumba - Αρετή Μαλάκη | σελ. 19

& ΚΑΙ…

Τα Μυστικά της Λογοτεχνίας – Σάββας Καράμπελας | σελ. 20

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ | σελ. 21

Aerial Yoga

Χριστίνα Ζάννη ('01) | Τετάρτη 18:30-20:00



INFO

Στην εναέρια yoga, το σώμα κινείται στις 3 διαστάσεις, καθώς ενσωματώνεται στην κίνηση μία αιώρα που κρέμεται από το ταβάνι. Προσφέρει γρήγορη ενδυνάμωση όλου του σώματος, και ιδιαιτέρα του πάνω μέρους, το οποίο σε άλλους τρόπους εξάσκησης παραμελείται. Η χρήση του ίδιου του βάρους του σώματος στον αέρα, αποσυμφορεί τους σπονδύλους, βοηθάει το σώμα να «ανοίξει» και να γίνει πιό ευλύγιστο. Οι κινήσεις συνδυάζονται με την αναπνοή μας, ενώ το μυαλό παραμένει σε διαρκή παρατήρηση της απαλής και σταθερής και βαθειάς αναπνοής Ujjayi. Οι κινήσεις είναι διευθετημένες με τέτοιο τρόπο, κάθε άρθρωση και οι μυς που της αντιστοιχούν να τονώνονται και να διατείνονται. Εξασκώντας τη βαθειά αναπνοή Ujjay, καλούμε, τη ζωτική ενέργεια (πράνα) καθώς και την οξυγόνωση του σώματος και του εγκεφάλου.

BIO

Η Χριστίνα Ζάννη_
_σπούδασε υποκριτική και σκηνογραφία στην Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών στην Ελλάδα και παράλληλα ξεκίνησε την εκπαίδευσή της ως ακροβάτης. Το 2003, άρχισε να εξασκείται στην Ashtanga Yoga, υπό την καθοδήγηση του Cliff Barber. Έχοντας την επιθυμία να ταξιδέψει, και να εμβαθύνει στην γιόγκα και τις παραστασιακές τέχνες πραγματοποίησε το πρώτο εξάμηνο ταξίδι της στην Ινδία, όπου ασκήθηκε στην Ashtanga γιόγκα και γνώρισε τον νοτιοινδικό χορό Bharatanatyam. Φοίτησε σε διάφορες σχολές τσίρκου, όπου ασκήθηκε στα εναέρια ακροβατικά (σχοινί, πανιά, εναέριο στεφάνι, τραπέζι) και contortionism. Επιστρέφοντας στην Ελλάδα, συνεργάστηκε με το Δημοτικό Θέατρο Κρήτης, το Κρατικό Θέατρο Βορείου Ελλάδος και την εταιρία θεαμάτων Magic Happens ως ακροβάτης, ηθοποιός, ακροβατική χορογράφος και βοηθός σκηνογράφου. Ίδρυσε την ομάδα σύγχρονου τσίρκου Libeloulas (με Χρύσα Traikopoulou), με την οποία δίδαξε και έδωσε παραστάσεις σε όλη την Ελλάδα. Έχει μαθητεύσει δίπλα στον επιφανή χορευτή Kathak και μουσικό Pandit Ravi Shankar Mishra στο Βαρανάσι.

Έναρξη: Τετάρτη 1η Φεβρουαρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις

Cross Training

Έλενα Τικταμπανίδη ('08) | Δευτέρα 20:00-21:00

INFO

Το Cross Training ή αλλιώς Διασταυρωμένη Προπόνηση είναι ένας συνδυασμός πολλών διαφορετικών ειδών γυμναστικής σε μια προπόνηση. Μια επιτυχημένη μέθοδος που συνδυάζει τη δύναμη με την αντοχή και την εκρηκτικότητα. Γυμνάζει όλο το σώμα πολύπλευρα σε συνδυασμό με την καρδιά, με αποτέλεσμα να βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και να προκαλεί πολλές καύσεις στον οργανισμό σε μικρότερο χρονικό διάστημα. Αποτελείται από πολλά είδη γυμναστικής, πολλαπλές σύνθετες κινήσεις όπου εναλλάσσουν από την αερόβια στην αναερόβια ικανότητα, πάντα με την συνοδεία μουσικής. Περιλαμβάνει την κυκλική μέθοδο προπόνησης σε σταθμούς χρησιμοποιώντας πολλαπλό σύγχρονο εξοπλισμό, αλλά και το βάρος του σώματος.

BIO

Η Έλενα Τικταμπανίδη_
_είναι απόφοιτος του τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Αθηνών (ΤΕΦΑΑ), ειδικευμένη στα δρομικά αγωνίσματα και στην άσκηση για υγεία. Είναι πιστοποιημένη ως προσωπική γυμνάστρια από το Αμερικανικό Κολλέγιο Αθλητιατρικής (ACSM) και Aqua-Aerobics Instructor από την Holmes Place Academy.

Έναρξη: Δευτέρα 30 Ιανουαρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις

Ενδυνάμωση & Stretching

Ελιάν Ρουμιέ ('05) | Τρίτη 19:00-20:30

INFO

Το μάθημα περιέχει απλές ασκήσεις ενδυνάμωσης και stretching, ώστε να γυμνάσουμε και να διατείνουμε τους μύες του σώματός μας. Συγκεκριμένα θα ξεκινάμε με ένα επαρκές ζέσταμα και ασκήσεις ενδυνάμωσης (45 λεπτά) και στη συνέχεια θα ακολουθεί ένα πρόγραμμα stretching, αλλά και χαλάρωσης του σώματος (45 λεπτά). Απευθύνεται σε οποιονδήποτε θέλει να έρθει σε κοντινότερη επαφή με το σώμα του, σε άντρες και γυναίκες. Κατά τη διάρκειά του θα παραδίδονται θεωρητικές γνώσεις για το ανθρώπινο σώμα, καθώς επίσης και οδηγίες για την καλύτερη δυνατή απόδοση των ασκήσεων. Κάθε μάθημα θα περιέχει ασκήσεις με εναλλαγές σε ταχύτητα και ποιότητα.

BIO

Η Ελιάν Ρουμιέ_
_σπούδασε σύγχρονο χορό στην Αθήνα, στο Κέντρο Σύγχρονου Χορού (Tanzfabrik, Βερολίνο) και στη σχολή "DansCentrumJette" (Professional Master Training) στις Βρυξέλλες. Είναι κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος "Physical Theatre for Dancers and Actors" (Royal Holloway University), των διπλωμάτων χορού Intermediate-Modern Theatre και Advanced 1-Modern Theatre του ISTD και της πιστοποίησης Stretch Your Limits, με εισηγητή τον Ισραηλινό Nissim Zoares. Παρακολούθησε σεμινάρια γνωστών καθηγητών και χορογράφων στην Ευρώπη και συμμετείχε σε παραστάσεις σε Βέλγιο, Ολλανδία, Αγγλία και Ελλάδα. Έχει επίσης παρουσιάσει την προσωπική της δουλειά "Elibra" σε Δανία και Ελλάδα και δούλεψε ως facilitator και performer στο πετυχημένο project "AS ONE" της M. Abramovic στο Μουσείο Μπενάκη. Αυτή την περίοδο αναλαμβάνει τον Θεατρικό όμιλο του Λυκείου της Σχολής Μωραΐτη, ενώ παράλληλα ταξιδεύει στην Κύπρο όπου διδάσκει σύγχρονο χορό σε μαθητές.

Έναρξη: Τρίτη 31 Ιανουαρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις

Pilates

Μαργαρίτα Σπυροπούλου ('04) | Τρίτη 18:30-19:30

INFO

Το Pilates είναι μια μοναδική μέθοδος εκγύμνασης που απαιτεί τη συμμετοχή του σώματος και του μυαλού με σημαντικά αποτελέσματα σε ανθρώπους όλων των ηλικιών. Εξασφαλίζει την ομοιόμορφη ανάπτυξη όλων των μυϊκών ομάδων, προωθεί την ευλυγισία και την σκελετική ευθυγράμμιση χωρίς να καταπονεί το σώμα. Ο Joseph Pilates χαρακτήρισε τη μέθοδό του «ήπια για τις εγκύους, ασφαλή για τους υπερήλικες, δυναμική για αθλητές και χορευτές». Το μάθημα περιλαμβάνει ασκήσεις που θα ενδυναμώσουν το σώμα με τεχνικές που επικεντρώνονται στον έλεγχο και τη σταθερότητα του κέντρου του σώματος. Μέσα σε μερικά μαθήματα, οι συμμετέχοντες θα αναβιώσουν την ενέργεια και αυτοπεποίθησή τους και το σώμα τους θα επέλθει σε ισορροπία.

BIO

Η Μαργαρίτα Σπυροπούλου_
_είναι εκπαιδευμένη από το Πανεπιστήμιο Balanaced Body της Αμερικής και κάτοχος διπλωμάτων στο ολοκληρωμένο σύστημα Pilates (MAT, REFORMER, CADILLAC, CHAIR, MOTR). Θεωρεί πως το Pilates δεν είναι απλά ένα μάθημα, αλλά τρόπος ζωής.

Έναρξη: Τρίτη 31 Ιανουαρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις

Tai Chi

Αναστασία Ξύδη | Δευτέρα & Πέμπτη 19:00-20:30

INFO

Αρχαία Κινέζικη τέχνη, που επηρεάζει θετικά όχι μόνο το σώμα, αλλά και το πνεύμα. Είναι χορός, διαλογισμός, πολεμική τέχνη όπως επίσης και θεραπευτική άσκηση. Το κεντρικό σημείο της τέχνης αυτής είναι ο έλεγχος της εσωτερικής ενέργειας. Είναι ωφέλιμη για εσωτερική συγκέντρωση, ισορροπία και τη γενικότερη υγεία του σώματος και της ψυχής. Θα διδαχθεί η μικρή φόρμα (yang style), όπου καλλιεργείται ισορροπία των δύο ημισφαιρίων του εγκεφάλου. Επίσης, θα χρησιμοποιηθούν ασκήσεις για εξισορρόπηση της ενέργειάς μας, πολεμικές εφαρμογές για εκτόνωση και εκμάθηση Chi Kung για επιστροφή στο κέντρο μας.

BIO

Η Αναστασία Ξύδη _
_εκπαιδεύτηκε για πέντε χρόνια στο kick boxing. Διδάσκεται την εσωτερική πολεμική τέχνη του Tai Chi από το 2004. Ξεκίνησε να διδάσκει έπειτα από τέσσερα χρόνια στην Αθήνα και στη συνέχεια στην Ασία και στην Ευρώπη. Δάσκαλοι της ο Tew Bunnang και ο Ναπολέων Ξιφαράς.

Έναρξη: Δευτέρα 30 Ιανουαρίου & Πέμπτη 2 Φεβρουαρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις

Yoga

Αφροδίτη Πατρικίου ('98) | Δευτέρα & Τετάρτη 19:30-20:45

INFO

Το μάθημα είναι εμπνευσμένο από διάφορα συστήματα (forrest yoga, iyengar yoga, yoga works) και έχει ως σκοπό τη βελτίωση της σωματικής κατάστασης, της ψυχικής ισορροπίας και της πνευματικής ανάπτυξης. Μέσα από ευθυγραμμισμένες συνειδητές δυναμικές στάσεις (ασάνες) γίνεται ενδυνάμωση του σώματος και αυξάνεται η ευλυγισία. Δίνεται αρκετή προσοχή στην άσκηση αναπνοής (πραναγιάμα) και στην συγκέντρωση με στόχο την πνευματική ηρεμία, τον αυτοέλεγχο και την αυτοσυγκέντρωση.

BIO

Η Αφροδίτη Πατρικίου_
_αποφοίτησε από το Forrest Yoga Teacher Training στο Κολοράντο των Η.Π.Α. το 2010. Έκτοτε έχει παρακολουθήσει διάφορα σεμινάρια και έχει συμπληρώσει και άλλες ώρες εκπαίδευσης, παρακολουθώντας διάφορα σεμινάρια όπως: Three Realms of Consciousness με την Seane Corn, Bhakti Flow Training με τον Rusty Wells, YogaWorks 300h Professional Program με την Άννα Ζώρζου και τη Βούλα Μπόλου, Kadylan Werner Workshop και άλλα. Συνεχίζει να είναι πρώτα πιστή μαθήτρια της yoga και μετά δασκάλα.

Έναρξη: Δευτέρα 30 Ιανουαρίου & Τετάρτη 1η Φεβρουαρίου
Διάρκεια: 24 συναντήσεις

Ισπανικά Επίπεδο 1 (A1)

Λεωνίδας Ρεμπελάκος | Τρίτη 18:30-20:00

INFO

Απευθύνεται σε αρχάριους που επιθυμούν να αποκτήσουν τις πρώτες γνώσεις Ισπανικών και να έρθουν σε μια πρώτη επαφή με τον πολιτισμό (μέσω της γλώσσας) των Ισπανόφωνων χωρών.

BIO

Ο Λεωνίδας Ρεμπελάκος_
_εργάζεται ως καθηγητής Ισπανικών στη Σχολή Μωραΐτη από το 2011. Στο παρελθόν έχει εργαστεί στο Διδασκαλείο Ξένων Γλωσσών του Πανεπιστημίου Αθηνών. Είναι απόφοιτος της Οδοντιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και του τμήματος Ισπανικής Φιλολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, καθώς και υποψήφιος διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών.

DETAILS

Έναρξη: Τρίτη 31 Ιανουαρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις

Ισπανικά Επίπεδο 2 (A2)

Elsa Martínez | Πέμπτη 18:30-20:00

INFO

Απευθύνεται σε όσους έχουν στοιχειώδεις γνώσεις Ισπανικών που τους επιτρέπουν να ανταποκριθούν σε απλές καταστάσεις της καθημερινής ζωής. Στόχος του μαθήματος είναι η εμβάθυνση της επαφής με την κουλτούρα των Ισπανόφωνων χωρών σε γνωστικό, αλλά και πολιτιστικό επίπεδο.

BIO

Η Elsa Martínez_
_είναι υπεύθυνη του Ισπανικού τμήματος της Σχολής Μωραΐτη. Απόφοιτος της Σχολής Καλών Τεχνών του Πολυτεχνείου της Βαλένθια (τμήμα Γλυπτικής και οπτικοακουστικών μέσων). Διαθέτει 16 χρόνια εμπειρίας στη διδασκαλία της Ισπανικής ως ξένης γλώσσας στην Ελλάδα.

Έναρξη: Πέμπτη 2 Φεβρουαρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις

Ισπανικά Επίπεδο 3 (Β1)

Elsa Martínez | Δευτέρα 18:30-20:00

INFO

Απευθύνεται σε όσους έχουν ήδη βασικές γνώσεις Ισπανικών και σχετική ευχέρεια στον προφορικό λόγο. Στόχος του μαθήματος είναι η ανάπτυξη της επικοινωνιακής ικανότητας και η εμβάθυνση στη γραμματική σε μεσαίο επίπεδο.

BIO

Η Elsa Martínez_
_είναι υπεύθυνη του Ισπανικού τμήματος της Σχολής Μωραΐτη. Απόφοιτος της Σχολής Καλών Τεχνών του Πολυτεχνείου της Βαλένθια (τμήμα Γλυπτικής και οπτικοακουστικών μέσων). Διαθέτει 16 χρόνια εμπειρίας στη διδασκαλία της Ισπανικής ως ξένης γλώσσας στην Ελλάδα.

Έναρξη: Δευτέρα 30 Ιανουαρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις

Τουρκικά

Γιώργος Λιμαντζάκης | Τρίτη 19:00-20:30

INFO

Τα τουρκικά είναι μια γλώσσα οικεία και ταυτόχρονα διαφορετική. Γλωσσολογικά ανήκει στην οικογένεια των αλταϊκών γλωσσών. Στη χώρα μας έχει γίνει πρόσφατα δημοφιλής λόγω των σειρών, ενώ ο όγκος των διμερών οικονομικών συναλλαγών και το τουριστικό ρεύμα από και προς την Τουρκία σημειώνουν συνεχή αύξηση τα τελευταία χρόνια. Οι συμμετέχοντες θα διδαχθούν βασικές εκφράσεις και γραμματικές δομές, με στόχο την καλύτερη κατανόηση της γείτονα χώρα και των ανθρώπων της.

BIO

Ο Γιώργος Λιμαντζάκης_
_είναι απόφοιτος του τμήματος Τουρκικών & Σύγχρονων Ασιατικών Σπουδών και κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου στις Διεθνείς & Ευρωπαϊκές Σπουδές. Κατάγεται από τα Χανιά, αλλά μένει στην Αθήνα, όπου εργάζεται ως διδάσκων, μεταφραστής και διερμηνέας της τουρκικής γλώσσας, ενώ είναι διαπιστευμένος εξεταστής για το Κρατικό Πιστοποιητικό Γλωσσομάθειας από το Υπουργείο Παιδείας.

Έναρξη: Τρίτη 31 Ιανουαρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις

Εργαστήριο Ερμηνείας Ονείρων

Μαριλένα Πρωίμου ('76) | Τετάρτη 19:00-20:30

INFO

Όλοι οι άνθρωποι ονειρεύονται κι όμως πόσοι έχουν ασχοληθεί συστηματικά με αυτό; Τι είναι τα όνειρα; Μια αλλόκοτη και αγνώριστη πλευρά του εαυτού μας ή ένα κλειδί αυτογνωσίας; Η προσπάθεια να ερμηνευτούν τα όνειρα είναι πανάρχαια και πανανθρώπινη. Ο Φρόυντ είναι ο πρώτος «σύγχρονος» που κατέδειξε ότι «υπάρχει μια ψυχολογική τεχνική που μας επιτρέπει να ερμηνεύσουμε το όνειρα και ότι κάθε όνειρο έχει το νόημά του».
Το μάθημα είναι μια εισαγωγή στη μεθοδολογία καταγραφής και ανάλυσης των ονείρων, η οποία είναι δυνατόν να φέρει εξαιρετικό πλούτο στη ζωή μας, με την ευρύτερη διερεύνηση του ψυχικού μας κόσμου και τη βαθύτερη κατανόηση του ανθρώπου και της κοινωνίας.

BIO

Η Μαριλένα Πρωίμου_
_είναι ψυχοθεραπεύτρια με πρακτική ειδίκευση στην Εταιρεία Ομαδικής Ανάλυσης και Οικογενειακής Θεραπείας. Έχει διατελέσει Καθηγήτρια-Σύμβουλος του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου και του Κολλεγίου Αθηνών επί σειρά ετών. Είναι απόφοιτος Φιλολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου, κάτοχος διπλώματος Master Ψυχολογίας (Lesley College) και Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών. Τα τελευταία χρόνια εργάζεται με Ομάδες Γονέων & Ενηλίκων και ατομικές θεραπείες, αξιοποιώντας την ψυχαναλυτική θεωρία στην ερμηνεία ονείρων.

Έναρξη: Τετάρτη 1η Φεβρουαρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις

Free Movement

Μυρτώ Λεγάκη | Τρίτη 19:30-20:45

INFO

"If you put the body in motion, the soul will heal itself" - Gabrielle Roth
Το Free Movement είναι κινητικός διαλογισμός, mindfulness in motion, εμπνευσμένο από μεθόδους συνειδητής κίνησης, όπως το Open Floor Movement Practice.Καλλιεργεί το έδαφος για θετικές αλλαγές στη ζωή μας, χρησιμοποιώντας όχι μόνο το σώμα, αλλά και τον νου και την ψυχή. Ενεργοποιούμε και γυμνάζουμε το σώμα μας αφήνοντάς το να κινηθεί ελεύθερα με τη συνοδεία καταλυτικής μουσικής και υποστηρικτικής καθοδήγησης, ώστε να φέρουμε στην επιφάνεια και να εκτονώσουμε ό,τι έχει παραμείνει στάσιμο μέσα μας: άγχος, ένταση, συναισθήματα, σκέψεις. Αναγνωρίζοντας τί πραγματικά συμβαίνει απελευθερωνόμαστε από ό,τι μας βαραίνει, ηρεμούμε το νου και βρίσκουμε ισορροπία, αρμονία και ροή. Τα μαθήματα είναι ανοιχτά για όλους, δεν χρειάζεται καμία εμπειρία σε χορό ή διαλογισμό, θεραπεία ή γυμναστική, δεν χρειάζεται καν αίσθηση του ρυθμού. Το μόνο που χρειάζεται είναι λίγο νερό, άνετα ρούχα και διάθεση για εξερεύνηση.

BIO

Η Μυρτώ Λεγάκη_
_σπούδασε Οικονομικά & MBA στην Αθήνα και τη Βοστώνη και δούλεψε για 15 χρόνια στο χώρο του marketing στη Νέα Υόρκη, το Λονδίνο και την Αθήνα σε υψηλές θέσεις μεγάλων πολυεθνικών οργανισμών. Παράλληλα, τα τελευταία χρόνια μαζί με την προσωπική της πρακτική στο βουδιστικό διαλογισμό Vipassana και mindfulness, ξεκίνησε να διδάσκεται και να ασκείται στις πρακτικές κινητικού διαλογισμού Open Floor και 5 Rhythms με σημαντικούς δασκάλους από το εξωτερικό, με κυριότερη την Cathy Ryan. Από τότε ένιωσε ότι βρήκε το κάλεσμά της. Μαγεύτηκε από το συνδυασμό της γαλήνης που έβρισκε στον καθιστικό διαλογισμό με την ευφορία και λύτρωση που ένιωθε όταν δούλευε με το σώμα. Έχοντας σπουδάσει από μικρή κλασικό μπαλέτο και για κάποια χρόνια Ashtanga yoga και παρακολουθώντας σεμινάρια Feldenkrais, contact improvisation, modern και african dance στο εξωτερικό, ξεκίνησε το Free Movement, ενσωματώνοντας όλες τις εμπειρίες και την αγάπη της για την κίνηση, τη μουσική και τη σχέση του σώματος με το νου ως μέσο για εσωτερική αναζήτηση.

Έναρξη: Τρίτη 31 Ιανουαρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις

Η Εκγύμναση της Ευτυχίας

Δημήτρης Κοκκινιάς ('89) & Dana Meidan | Τρίτη 20:00-21:00

INFO

Παρ' όλο που είναι κλισέ πως τα χρήματα δεν φέρνουν ευτυχία, θέλουμε πεισματικά να κυνηγάμε την ευτυχία πίσω από ένα λογαριασμό τραπέζης και μια καριέρα. Δεν θα αντιταχθούμε στο γεγονός πως για όσο έχουμε ταυτότητα και ΑΦΜ θα χρειάζονται λεφτά, όμως, θα πρέπει να αναρωτηθείτε και να αναζητήσετε όλα τα μέρη που απαρτίζουν την ευτυχίας σας και όχι "αυτό το ένα" που φαντάζεστε ότι είναι η λύση (που δεν είναι). Μόνο η γνώση και η κατανόηση θα σας οδηγήσουν (με τον κοινό νου), να συνειδητοποιήσετε πως η ζωή σας απαρτίζεται από πέντε βασικά θεμέλια: το φυσικό, το συναισθηματικό, το νοητικό, το πνευματικό και το ενεργειακό σας σώμα. Μόνο αν αρχίσετε να κάνετε ασκήσεις - πρακτικές και για τους πυλώνες και για τις σχέσεις (και να τις κάνετε χωρίς κόπο καθημερινά με απλά πράγματα) θα αρχίσετε να βλέπετε επί του πρακτέου και όχι στη θεωρία τι σημαίνει πως η ευτυχία του καθενός μας είναι μέσα και όχι έξω. Περισσότερα εδώ.

BIO

Ο Δημήτρης Κοκκινιάς_
_έχει παρακολουθήσει τάξεις και σεμινάρια σχετικά με healing dance, meditation, chakra reading, systemic representation, Tai Chi, Tibetan bowls treatment, energetic point seminar, reflexology, Reiki και διαλογισμό για παιδιά. Είναι healer με ειδικότητα σε Calmness Personal Healing Treatment, Tibetan bowls Personal Healing Treatment, Meditation seminars, Inner process counselling, Reiki, Voice Healing και Mindfulness για παιδιά.
Η Dana Meidan_
_διατηρεί ιδιωτική κλινική τα τελευταία 20 χρόνια, ως healer. Παράλληλα, παραδίδει μαθήματα και σεμινάρια healing, ρεφλεξιολογίας, ενεργειακών σημείων, καθοδηγούμενου οραματισμού, διαλογισμό, EFT, σχέση σώματος και νου.

Έναρξη: Τρίτη 31 Ιανουαρίου
Διάρκεια: 10 συναντήσεις

Ελληνικοί Χοροί

Ευαγγελία Χαντζή | Τετάρτη 19:00-21:00

INFO

Ο Όμιλος Ελληνικών Χορών Αποφοίτων προσφέρει, πέρα από τη διδασκαλία δημοτικών χορών, ένα ταξίδι στην παράδοση του τόπου μας και μια γνωριμία με τα ήθη και έθιμα των διαφόρων περιοχών της Ελλάδας, συνεχίζοντας την παράδοση του Ομίλου των μαθητικών μας χρόνων.

BIO

Η Ευαγγελία Χαντζή_
_είναι απόφοιτος του τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Αθηνών (Τ.Ε.Φ.Α.Α.) με ειδικότητα στους Ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς και υπεύθυνη του Ομίλου Αποφοίτων από το 2010.

Έναρξη: Τετάρτη 1η Φεβρουαρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις

Latin

Μάρω Σκλαβούνου | Πέμπτη 20:30-22:00



INFO

Ο χορός είναι μία από τις ομορφότερες και πιο αποτελεσματικές μορφές άσκησης, με την οποία μπορεί να ασχοληθεί ο καθένας, ανεξαρτήτως φυσικής κατάστασης και ηλικίας. Μέσα από το μάθημα, κάνουμε ένα ταξίδι στο μαγικό κόσμο του χορού, διασκεδάζουμε και καταφέρνουμε πράγματα που δεν φανταζόμαστε ότι μπορούμε. Οι χοροί που διδάσκονται ενδεικτικά είναι: rumba, cha cha cha, mambo, salsa, rock n roll/swing/jive, samba, tango, waltz, fox trot, argentine tango, bachata κ.α.

BIO

Η Μάρω Σκλαβούνου_
_είναι διπλωματούχος καθηγήτρια λάτιν και ευρωπαϊκών χορών, καθώς και επαγγελματίας χορογράφος. Είναι κάτοχος των πτυχίων American Style (Associate, Master, Grand Master) και International Style (Associate, Member, Fellow) των οργανισμών χορού DVIDA και IDTA αντίστοιχα. Παράλληλα, έχει ολοκληρώσει τις σπουδές της στο τμήμα Πολιτικής Επιστήμης και Δημόσιας Διοίκησης του ΕΚΠΑ. Συμμετείχε σε σεμινάρια στο εξωτερικό με εισηγητές/ επαγγελματίες χορευτές διεθνούς κύρους. Διαθέτει 12ετή εμπειρία στη διδασκαλία χορών σε σχολές χορού και πολιτιστικούς συλλόγους (τμήματα ενηλίκων, εφηβικά και παιδικά). Προετοιμάζει τμήματα για επαγγελματικές εξετάσεις και ασχολείται με τη διοργάνωση παραστάσεων χορού. Έχει συμμετάσχει και διακριθεί σε διαγωνισμούς χορού (κατηγορίες 3&5 dance και formation). Έχει επιμεληθεί και συμμετάσχει στην έναρξη του Athens Fashion Week 2010 και πολλών άλλων παραστάσεων, εταιρικών events, κ.λπ.

Έναρξη: Πέμπτη 2 Φεβρουαρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις

Zumba

Αρετή Μαλάκη-Τζαρτζάνου ('04) | Πέμπτη 19:00-20:00

INFO

Το Zumba® Fitness ενσωματώνει λάτιν ρυθμούς και εύκολες χορευτικές κινήσεις και βήματα για να δημιουργήσει ένα δυναμικό χορευτικό πρόγραμμα fitness που θα σας απογειώσει. Στην πράξη λίγο από salsa, merenque, reggaeton, samba, hip-hop, cha cha, flamenco, αλλά και χορό της κοιλιάς και η γυμναστική γίνεται γιορτή! Ο στόχος είναι απλός: Θέλουμε να θέλετε να προπονηθείτε, να αγαπήσετε την προπόνηση και να εθιστείτε. Οι φανατικοί του Zumba® επιτυγχάνουν μακροπρόθεσμα οφέλη απολαμβάνοντας την εμπειρία μιας κεφάτης ώρας, ξοδεύοντας θερμίδες με κινήσεις που αιχμαλωτίζουν το ενδιαφέρον σας για πάντα!

Οι ρουτίνες περιλαμβάνουν διαλειμματικές προπονήσεις όπου αργοί και γρήγοροι ρυθμοί εναλλάσονται για να τονώσουν και να σμιλέψουν το σώμα σας, ενώ συγχρόνως καίτε λίπος. Προσθέτοντας λίγο λάτιν γεύση και ενθουσιασμό στην ανάμειξη έχετε το Zumba®!

Τα τελευταία χρόνια το Zumba® έχει γίνει ένα είδος επανάστασης. Συνδυάζοντας την ιδέα του fitness party με το να γίνει το fitness διασκέδαση, το Zumba® εξαπλώθηκε σα φωτιά και καθιερώθηκε σαν τη μοναδική τόσο ισχυρή κίνηση στη βιομηχανία του fitness.Από τον Ιούλιο του 2009 το Zumba® διδάσκεται σε πάνω από 40.000 μέρη σε 75 χώρες αλλάζοντας τις ζωές εκατομμυρίων «οπαδών» Zumba® παγκοσμίως.

BIO

Η Αρετή Μαλάκη-Τζαρτζάνου_
_Με πολύχρονη εμπειρία στο κλασικό, μοντέρνο χορό και τη χορογραφία, τα τελευταία 10 χρόνια ασχολείται με τους Latin χορούς και είναι πιστοποιημένη δασκάλα Latin από τον διεθνή οργανισμό IDTA (Associate-Latin Branch 2009). Από το 2010 που έγινε Official ZUMBA FITNESS Instructor, διδάσκει αποκλειστικά ZUMBA FITNESS. Πιστοποιημένη ZUMBA BASIC 2, ZUMBA TONING, ZUMBA KIDS, ZUMBA SENTAO, ZUMBA GOLD, ZUMBA PRO SKILLS και AQUA ZUMBA Instructor

Έναρξη: Πέμπτη 2 Φεβρουαρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις

Τα μυστικά της λογοτεχνίας

Σάββας Καράμπελας ('93) | Τετάρτη 19:00-20:30

INFO

Τι διαφοροποιεί τη λογοτεχνία από τα υπόλοιπα είδη του γραπτού λόγου και ποια είναι τα συστατικά ενός αισθητικά άρτιου ποιήματος, μυθιστορήματος ή διηγήματος; Και πίσω από τις λέξεις τι κρύβεται; Ποιο νόημα και ποιος συγγραφέας, ποια εποχή και ποια ιδεολογία; Για παράδειγμα: τι μυστικά μπορούμε να ανακαλύψουμε διαβάζοντας σήμερα τον Καβάφη, τον Σεφέρη, τον Ελύτη και ερχόμενοι σε επαφή τον αγγλοσαξονικό μοντερνισμό και τον γαλλικό υπερρεαλισμό; Και αφού μελετήσουμε και άλλους πολλούς συγγραφείς και καλλιτεχνικά ρεύματα, άραγε να μπορούμε και εμείς οι ίδιοι να εκφραστούμε μέσα από τη λογοτεχνική γραφή;

BIO

Ο Σάββας Καράμπελας_
_είναι κάτοχος διδακτορικού διπλώματος με βαθμό άριστα ομοφώνως και πτυχιούχος του Τμήματος Φιλολογίας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Έχει διδάξει λογοτεχνικά μαθήματα σε όλες τις βαθμίδες της μεταλυκειακής, ανώτατης και ανώτερης, εκπαίδευσης: στο Τμήμα Φιλολογίας του Πανεπιστημίου Πατρών, στο Τ.Ε.Ι. Αθήνας και σε Δημόσια Ι.Ε.Κ. Έχει εργαστεί σε ακαδημαϊκά ερευνητικά προγράμματα, ανακοινώσει εισηγήσεις του σε διεθνή συνέδρια στην Ελλάδα και το εξωτερικό και δημοσιεύσει μελέτες του στις οποίες γίνονται πολλαπλές επιστημονικές ετεροαναφορές (citations). Από το 2008 έως σήμερα εργάζεται στο Ιστορικό Αρχείο της Εθνικής Τράπεζας.

Έναρξη: Τετάρτη 1η Φεβρουαρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις

ΕΝΑΡΞΗ: ΔΕΥΤΕΡΑ 30 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ

18:30-20:00 ΙΣΠΑΝΙΚΑ 3 (B1)
19:00-20:30 TAI CHI
19:30-20:45 YOGA
20:00-21:00 CROSS TRAINING

ΤΡΙΤΗ

18:30-19:30 PILATES
18:30-20:00 ΙΣΠΑΝΙΚΑ 1 (A1)
19:00-20:30 ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ & STRETCHING
19:00-20:30 ΤΟΥΡΚΙΚΑ
19:30-20:45 FREE MOVEMENT
20:00-21:00 Η ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ

18:30-20:00 AERIAL YOGA
19:00-20:30 ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ ΟΝΕΙΡΩΝ
19:00-20:30 ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ
19:00-21:00 ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ
19:30-20:45 YOGA

ΠΕΜΠΤΗ

18:30-20:00 ΙΣΠΑΝΙΚΑ 2 (A2)
19:00-20:00 ZUMBA
19:00-20:30 TAI CHI
20:30-22:00 LATIN

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

1. Διάρκεια Μαθημάτων

Τα μαθήματα του Ανοιξιάτικου Κύκλου Μαθημάτων «Συμμαθητές Ξανά» για τη χρονιά 2017 θα διαρκέσουν από την Δευτέρα 30 Ιανουαρίου έως και την Πέμπτη 11 Μαΐου.

Όλα τα μαθήματα έχουν διάρκεια 12 συναντήσεις. Εξαιρέσεις:

Η «Εκγύμναση της Ευτυχίας»: 10 συναντήσεις.

Η «Tai Chi» & η «Yoga»: 24 συναντήσεις

2. Εγγραφές

Οι εγγραφές γίνονται στην Γραμματεία του ΣΑΣΜ, στο ισόγειο της Σχολής Μωραΐτη, και ισχύουν μόνο μετά την συμπλήρωση και υπογραφή του εντύπου «Δήλωση Συμμετοχής» και την εξόφληση των διδάκτρων. Μπορείτε να κάνετε κράτηση θέσης πατώντας εδώ.

3. Οικονομικά Στοιχεία

- Τα ταμειακώς ενήμερα μέλη του ΣΑΣΜ για την περίοδο 2015-16, οι οικογένειές τους, τα ταμειακώς ενήμερα μέλη του Συλλόγου Γονέων & Κηδεμόνων και οι καθηγητές & το προσωπικό της Σχολής Μωραΐτη απολαμβάνουν ειδικές τιμές.

- Όσοι επιθυμούν να παρακολουθήσουν συνολικά τρία (3) μαθήματα του κύκλου θα έχουν ειδική έκπτωση στο 3ο μάθημα.

4. Γενικά:

- Στα μαθήματα με περιορισμένο αριθμό θέσεων θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

- Τα μαθήματα που δεν θα συμπληρώσουν τον ελάχιστο αριθμό συμμετεχόντων δεν θα πραγματοποιηθούν.

- Τα μαθήματα των Ισπανικών λειτουργούν με τη συνεργασία και υπό την καθοδήγηση του Τμήματος Ξένων Γλωσσών της Σχολής Μωραΐτη.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

• Τα μαθήματα που αναβληθούν για οποιονδήποτε λόγο, θα αναπληρωθούν σε επόμενη εβδομάδα.

• Όλα τα μαθήματα διεξάγονται στη Σχολή Μωραΐτη (Παπαναστασίου & Αγ. Δημητρίου, Π. Ψυχικό).

• Για εγγραφές, απορίες ή διευκρινίσεις παρακαλούμε απευθυνθείτε στη Γραμματεία του Συνδέσμου στο 210-6756970 & back2school.sasm@gmail.com. Εναλλακτικά, μπορείτε να κάνετε κράτηση θέσεις πατώντας εδώ.



Ξαναμαθητές ξανά

κύκλος απογευματινών μαθημάτων ΣΑΣΜ

Σύνδεσμος Αποφοίτων Σχολής Μωραΐτη
Αγίου Δημητρίου & Παπαναστασίου
154 52 Π. Ψυχικό
Τ. 210 6756970
E: info@sasm.gr

Γραφιστική επιμέλεια από τον απόφοιτό μας, Άρη Αντωνόπουλο ('11)