ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΞΑΝΑ

ΚΥΚΛΟΣ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΣΑΣΜ

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2017



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ
ΣΧΟΛΗΣ ΜΩΡΑΪΤΗ

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

Ο Κύκλος Απογευματινών Μαθημάτων του Συνδέσμου Αποφοίτων Σχολής Μωραΐτη «Συμμαθητές Ξανά» επιστρέφει για 7η συνεχή χρονιά!

Ξένες γλώσσες, αθλητικές δραστηριότητες και χορός είναι μόνο μερικές από τις κατηγορίες μαθημάτων που μπορείτε να επιλέξετε. 24 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 9 με 13 Οκτωβρίου στη δοκιμαστική εβδομάδα, κατά την οποία μπορείτε να παρακολουθήσετε όποιο μάθημα σας ενδιαφέρει δωρεάν.

Επιστροφή στα θρανία, λοιπόν, από τη Δευτέρα 9 Οκτωβρίου!

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

ΑΣΚΗΣΗ - ΑΘΛΗΣΗ

Aerial Yoga – Χριστίνα Ζάννη (’01) σελ. 4
Ενδυνάμωση & Stretching – Ελιάν Ρουμιέ (’05) σελ. 5
Forrest Yoga – Αφροδίτη Πατρικίου (’98) σελ. 6
Pilates – Έλενα Παπαδοπούλου (’97) σελ. 7
Tai Chi – Αναστασία Ξύδη σελ. 8
Yoga - Ειρήνη Πανά (΄98) σελ. 9

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Γαλλικά – Ιωάννα Παπαοικονόμου (’89) σελ. 10
Γερμανικά – Λίζα Ξυναριανού σελ. 11
Ισπανικά – Elsa Martínez & Λεωνίδας Ρεμπελάκος σελ. 12
Κινέζικα – Hui Huang σελ.13

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Ιδανικό βιογραφικό, επιτυχημένη συνέντευξη – Χαρίλη Μυλωνοπούλου (’92) σελ. 14
Διαλογισμός & Reiki – Κατερίνα Κολαΐτη σελ. 15
Εργαστήριο Ερμηνείας Ονείρων – Μαριλένα Πρωίμου (’76) σελ. 16
Open Floor – Μυρτώ Λεγάκη σελ. 17
Προσεγγίζοντας τη Διατροφική Συμπεριφορά – Μαρίνα Χάιδα (’99) σελ. 18

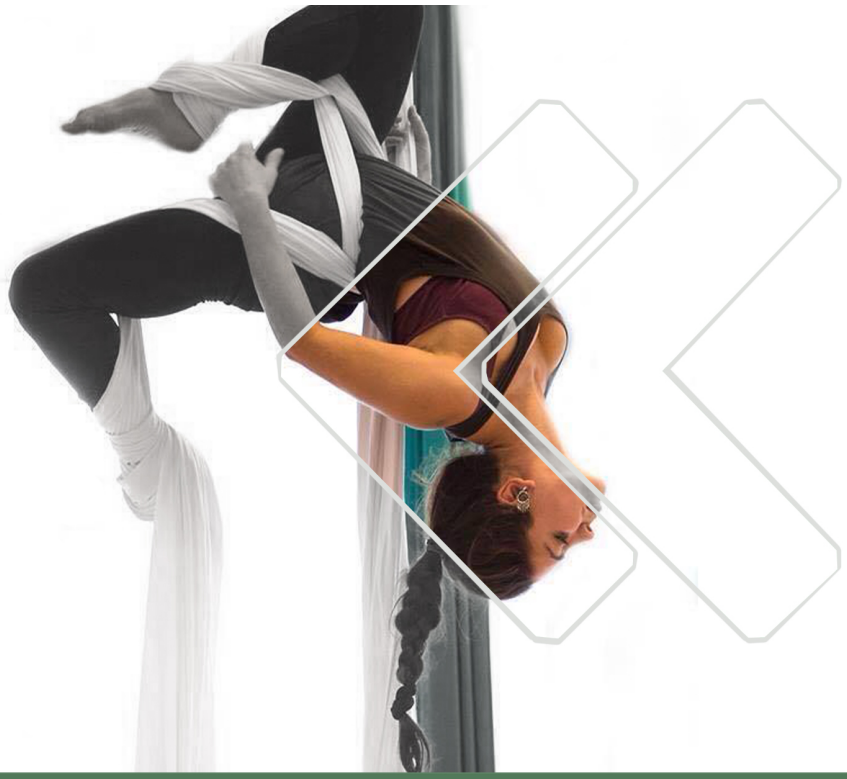
ΤΕΧΝΕΣ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

Οι Γνωστοί Άγνωστοι του Βυζαντινού κόσμου – Σταύρος Αρβανιτόπουλος σελ. 19
Εισαγωγή στην Όπερα – Δημήτρης Αλεξανδρίδης (’98) σελ. 20
Μαγεία: Η Τέχνη του Μυστηρίου - Γιάννης Χαλάτσης (’09) σελ. 21

ΧΟΡΟΣ

Ελληνικοί Χοροί – Ευαγγελία Χαντζή σελ. 22
Latin – Μάρω Σκλαβούνου σελ. 23
Zumba – Αρετή Μαλάκη (’04) σελ. 24

Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα σελ. 25



AERIAL YOGA

με την Χριστίνα Ζάννη ('01)
κάθε Τετάρτη 19.00 - 20.30

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 ιδιαίτερα 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 πιο ευλύγιστο. Οι κινήσεις συνδυάζονται με την αναπνοή, ενώ το μυαλό παραμένει σε διαρκή παρατήρηση της απαλής, σταθερής και βαθειάς αναπνοής Ujjayi. Εξασκώντας τη βαθειά αναπνοή Ujjayi καλούμε τη ζωτική ενέργεια (πράνα) και ταυτόχρονα την οξυγόνωση σώματος και 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. Ταξίδεψε στην Ινδία, όπου ασκήθηκε στην Ashatanga Yoga και γνώρισε τον νοτιοινδικό χορό Bharatanatyam. Φοίτησε σε διάφορες σχολές τσίρκου ασκούμενη στα εναέρια ακροβατικά (σκοινί, πανιά, εναέριο στεφάνι, τραπέζιο και contortionism. Επιστρέφοντας στην Ελλάδα συνεργάστηκε με το Δημοτικό Θέατρο Κρήτης, το Κρατικό Θέατρο Βορείου Ελλάδος και την εταιρεία θεαμάτων Magic Happens ως ακροβάτης, ηθοποιός, ακροβατική χορογράφος και βοηθός σκηνογράφου. Έχει μαθητεύσει δίπλα στον επιφανή χορευτή Kathak και μουσικό Pandit Ravi Shankar Mishra στο Βαρανάσι και είναι συνιδρύτρια της ομάδας σύγχρονου τσίρκου Libeloulas.

Έναρξη: Τετάρτη 11 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ & STRECHING

με την Ελιάν Ρουμιέ (’05)
κάθε Δευτέρα 19.00 - 20.15

INFO

Το μάθημα περιέχει απλές ασκήσεις ενδυνάμωσης και stretching, ώστε να γυμνάσουμε και να διατείνουμε τους μύες του σώματός μας. 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 αποφοίτησε από τα πανεπιστήμια Royal Holloway University of London (2008) και Bath University (2009) στο Ηνωμένο Βασίλειο όπου ειδικεύτηκε σε Management and Marketing Practices. Αργότερα σπούδασε σύγχρονο χορό στην Αθήνα, στο Κέντρο Σύγχρονου Χορού Tanzfabrik στο Βερολίνο, καθώς και στη σχολή “DansCentrumJette” στις Βρυξέλλες. Είναι κάτοχος του μεταπτυχιακού προγράμματος “Physical Theatre for Dancers and Actors” υπό την αιγίδα της Jasmin Vardimon Company και του 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. Έχει επίσης παρουσιάσει την προσωπική της δουλειά “Elibra” στο Young Choreographers Festival 2015 στη Δανία και στο Athens Video Dance Project 2016 στην Αθήνα. Τον τελευταίο χρόνο ασχολήθηκε εντατικά με την μέθοδο εκγύμνασης του Joseph Pilates και απέκτησε το πρώτο της δίπλωμα ως Certified Pilates Instructor.

Έναρξη: Δευτέρα 9 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



FORREST YOGA

με την Αφροδίτη Πατρικίου ('98)
κάθε Δευτέρα 17.00 - 18.00

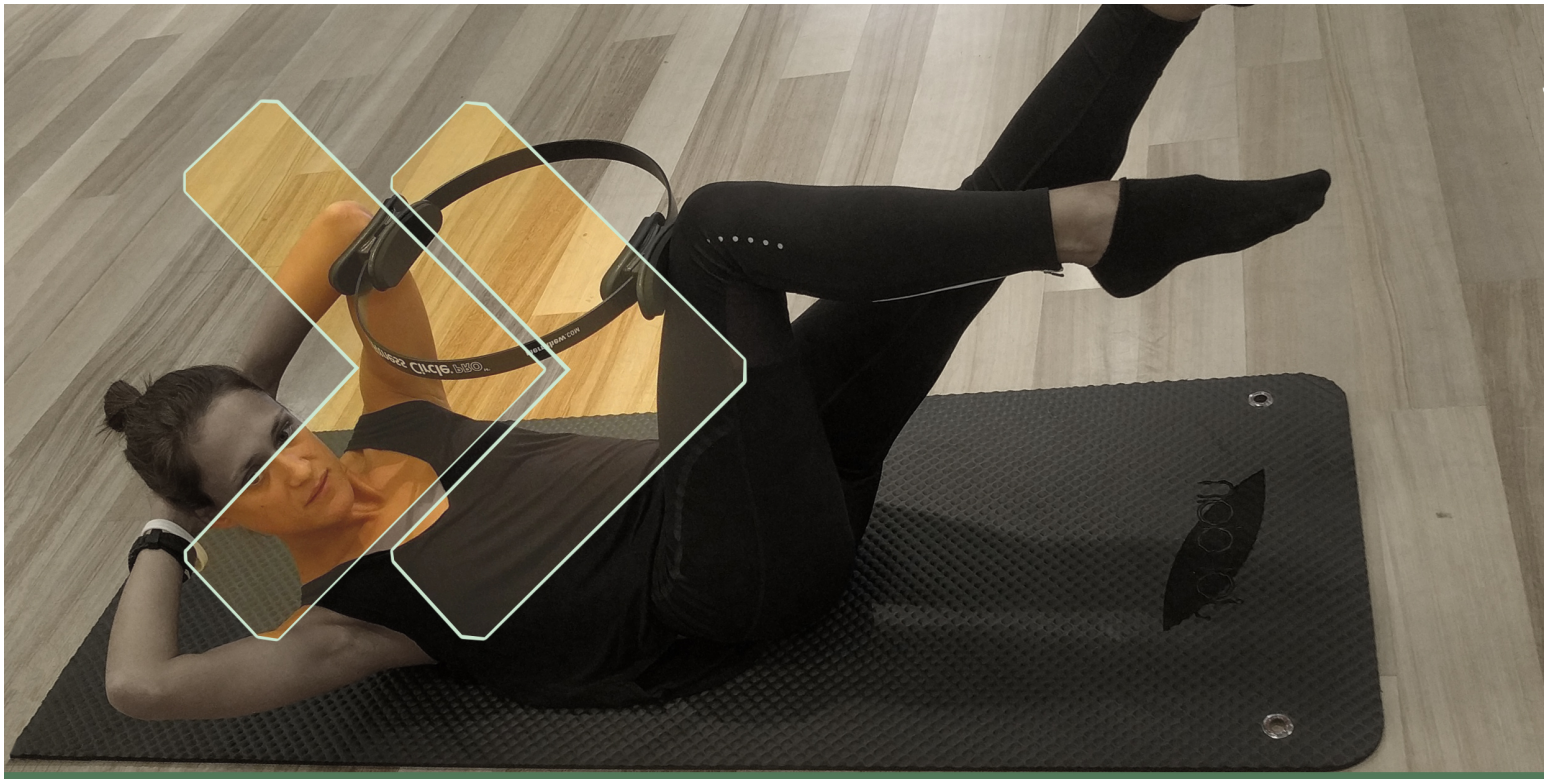
INFO

Σύστημα της Ana Forrest βασισμένο στην Hatha Yoga, με ασκήσεις που συμβαδίζουν με το δυτικό μοντέλο ζωής και με στόχο την εξάλειψη του συναισθηματικού μπλοκαρίσματος, την απελευθέρωση του σώματος και την αφύπνιση των αισθήσεων. Ιδανικό για αρχάριους ανεξαρτήτως φυσικής κατάστασης ή ηλικίας, δεν απαιτεί ευλυγισία ή δύναμη, αλλά στηρίζεται στην ενδυνάμωση των μυών και δίνει στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα εμβάθυνσης στην εσωτερική τους αναζήτηση.

BIO

Η Αφροδίτη Πατρικίου συνδυάζει στοιχεία των μεθόδων Forrest Yoga και YogaWorks, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να αποκτήσουν επίγνωση του σώματος, των σκέψεων και συναισθημάτων τους, αλλά συγχρόνως και των προσωπικών τους ορίων. Με δημιουργικές σειρές στάσεων yoga (asanas) και εστίασης στην αναπνοή, προσπαθεί να ενεργοποιήσει μια διαδικασία χαλάρωσης και υπέρβασης του Εγώ. Παραμένει πάντα μαθήτρια της Yoga, συνεχίζοντας να εμπλουτίζει τις γνώσεις της μέσω σεμιναρίων όπως: Forrest Yoga Teacher Training με την A. Forrest (200h), Bhakti Flow Training με τον R. Wells, Three Realms of Consciousness Workshop με την S. Corn και το 300h YogaWorks Professional Program με τις Α. Ζώρζου & Β. Μπόλου.

Έναρξη: Δευτέρα 9 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



PILATES

με την Έλενα Παπαδοπούλου (’97)
κάθε Τετάρτη 19.30 - 20.30

INFO

Στόχος του μαθήματος είναι να γνωρίσουμε το σώμα μας και να αποκτήσουμε το μυϊκό έλεγχο και την ελαστικότητά του μέσω της άσκησης. Ενδυναμώνουμε όλο μας το σώμα, ξεκινώντας πάντα από τον πυρήνα της δύναμής μας, την κοιλιακή μας χώρα (power house). Η μέθοδος Pilates αποσκοπεί στη σωστή στάση του σώματος βελτιώνοντας την καθημερινότητά μας και την ποιότητα της ζωής μας.

«Σε 10 μαθήματα βλέπεις τη διαφορά, σε 20 την βλέπουν οι άλλοι και στα 30 έχεις καινούργιο σώμα»
Joseph Pilates

BIO

Η Έλενα Παπαδοπούλου γεννήθηκε στην Αθήνα, είναι απόφοιτος της Ανωτέρας Επαγγελματικής Σχολής Μοριάνοβα-Τράστα και καθηγήτρια Pilates (απόφοιτος του Power Pilates N.Y). Ασχολείται 30 χρόνια με τον κλασικό χορό και χορεύει επαγγελματικά από το 2000 έως και σήμερα. Έχει συμμετάσχει σε πολυάριθμες χορευτικές παραστάσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Διδάσκει κλασικό χορό και παραδίδει μαθήματα Pilates από το 2005 σε σχολές χορού και στούντιο Pilates (“Alma Studio”, “San Tsai”, «Μοριάνοβα-Τράστα», «XOpOLOGIE», “Stage” και “Tatoi Club”).

Έναρξη: Τετάρτη 11 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



TAI CHI

με την Αναστασία Ξύδη
κάθε Τρίτη & Πέμπτη 19.00 - 20.30

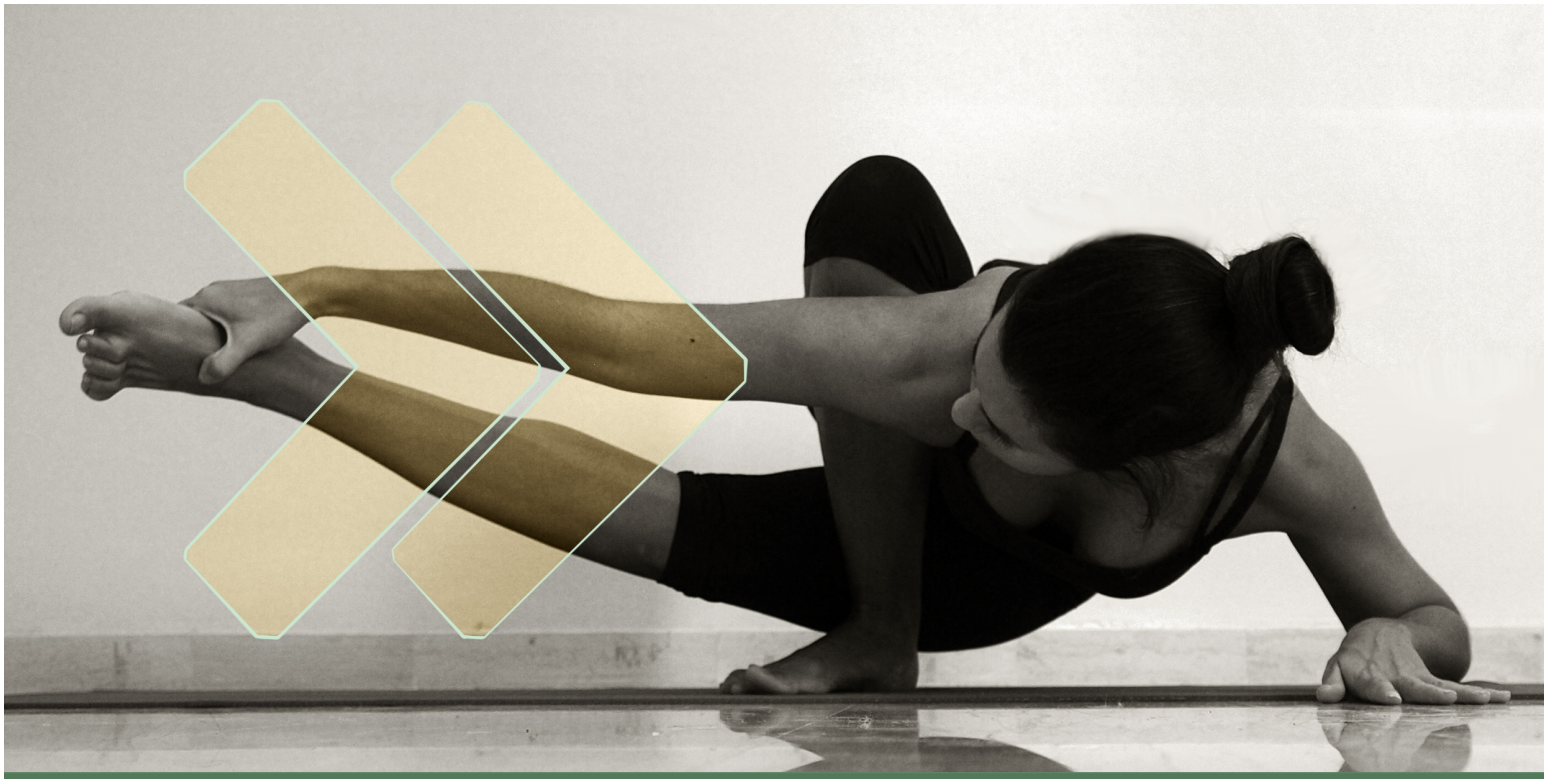
INFO

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
Αρχάριοι: Πέμπτη 12 Οκτωβρίου
Προχωρημένοι: Τρίτη 17 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



YOGA

με την Ειρήνη Πανά ('98)
κάθε Τετάρτη 19.30 - 20.45

INFO

Το μάθημα συνδυάζει τη δυναμική της Ashtanga, την ευθυγράμμιση της Anusara και την ενδυνάμωση της Hatha Yoga. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης, ευλυγισίας και ευθυγράμμισης με έμφαση στη διαφραγματική αναπνοή. Βοηθά στη βελτίωση του μυοσκελετικού συστήματος, κάνοντας τις αρθρώσεις πιο ευκίνητες, ενώ ταυτόχρονα διορθώνει τη στάση του σώματος και την ισορροπία.

BIO

Η Ειρήνη Πανά είναι κάτοχος Bachelor στις Δημόσιες Σχέσεις και τη Διοίκηση Επιχειρήσεων από το Deree. Έπειτα από 6 χρόνια εντατικής πρακτικής και ενασχόλησης με τη γιόγκα, αποφάσισε να ταξιδέψει στην Ινδία και να παρακολουθήσει εκπαιδευτικό πρόγραμμα για δασκάλους Hatha & Ashtanga YTT 300h και σχετικά σεμινάρια για να εμβαθύνει την πρακτική της. Επιστρέφοντας στην Ελλάδα ξεκίνησε να διδάσκει και ταυτόχρονα παρακολούθησε δεύτερο πρόγραμμα εκπαίδευσης δασκάλων στην σχολή NYSY Anusara inspired YTT 200h. Έκτοτε συνεχίζει να παρακολουθεί ειδικά σχολεία και εκπαιδευτικά σεμινάρια στην Ελλάδα, καθώς και στο εξωτερικό (ΗΠΑ, Λονδίνο, Ολλανδία). Διδάσκει έξι χρόνια και οργανώνει σεμινάρια στην Ελλάδα και το εξωτερικό έχοντας δημιουργήσει ένα σύστημα που συνδυάζει Ashtanga, Anusara, Hatha και Yoga therapeutics.

Έναρξη: Τετάρτη 11 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



ΓΑΛΛΙΚΑ

με την Ιωάννα Παπαοικονόμου (΄89)
κάθε Τετάρτη 19.00 - 20.30

INFO

Το μάθημα απευθύνεται σε όσους έχουν ήδη -τουλάχιστον στοιχειώδη- γνώση της γαλλικής γλώσσας, αισθάνονται όμως πως έχουν χάσει την επαφή τους με αυτή ή θέλουν να την αναπτύξουν περαιτέρω. Αντί για εγχειρίδια γραμματικής, το μάθημα θα βασιστεί στην πρώτη ύλη της γαλλικής κουλτούρας, δίνοντας προτεραιότητα στον προφορικό λόγο. Φυσικά το τι θα επιλεγεί από το σύμπαν της γαλλοφωνίας θα εξαρτηθεί από τις προτιμήσεις και τον ευρύτερο προσανατολισμό των συμμετεχόντων. Γαλλόφωνο σινεμά, αλλά και εκπομπές λόγου από τη σημερινή γαλλική τηλεόραση. Λογοτεχνία, αλλά και κόμικς. Αποσπάσματα από περιοδικά ποικίλης ύλης και άρθρα επικαιρότητας από εφημερίδες. Μουσική κλασικών ή νέων τραγουδιών. Η κουλτούρα είναι μόνον η αφορμή. Μέσα από τα κείμενα, τους ήχους και τις εικόνες θα μελετηθούν τα γραμματικά φαινόμενα, το συντακτικό, θα αναπτυχθεί νέο λεξιλόγιο και θα υπάρξει συμφιλίωση με ιδιωματισμούς και εκφράσεις. Στόχος η ανάπτυξη της γνώσης της γλώσσας και η πιο λειτουργική της χρήση.

BIO

Η Ιωάννα Παπαοικονόμου είναι απόφοιτος του τμήματος Γαλλικής Φιλολογίας του Πανεπιστημίου της Σορβόννης, Université Paris-Sorbonne (Paris IV). Έχει ολοκληρώσει τις μεταπτυχιακές της σπουδές στο Πανεπιστήμιο Versailles, Saint-Quentin-en-Yvelines (UVSQ) πάνω στο Γαλλικό θέατρο του XVII αιώνα. Παράλληλα έχει ασχοληθεί με την Ιστορία της Τέχνης και είναι κάτοχος διπλώματος Deug από το Πανεπιστήμιο Paris X-Nanterre (UPX). Έζησε στην Γαλλία για 6 χρόνια. Επέστρεψε το 1996 και ασχολήθηκε με τη διδασκαλία της Γαλλικής γλώσσας στον ιδιωτικό τομέα ως καθηγήτρια γαλλικών, αλλά και με μεταφράσεις. Από το 2015 διδάσκει Γαλλικά στη Σχολή Μωραΐτη σε παιδιά δημοτικού και γυμνασίου.

Έναρξη: Τετάρτη 11 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

με την Λίζα Ξυναριανού
κάθε Πέμπτη 19.15 - 20.45

INFO

Θέλετε να φρεσκάρετε τα Γερμανικά σας ή να κάνετε μια καινούργια αρχή; Θέλετε να μπορείτε να διαβάζετε τους μεγάλους της ψυχολογίας, της φιλοσοφίας και της μουσικής ή απλά να κάνετε σκι και να παραγγέλνετε ζεστό Glühwein; Θέλετε ίσως να έρθετε σε επαφή, για επαγγελματικούς λόγους, με την πλέον επίκαιρη χώρα της Ευρώπης αυτή τη στιγμή; Τότε δεν έχετε παρά να έρθετε στον ΣΑΣΜ! Τα μαθήματα θα βασιστούν στον προφορικό κυρίως λόγο, στην επαφή με τον γερμανόφωνο χώρο (Γερμανία, Αυστρία, Ελβετία) σε όλα τα επίπεδα και θα εμπλουτιστούν με δραστηριότητες εντός και εκτός τάξης. Για τους ιδιαίτερα φιλομαθείς υπάρχει η δυνατότητα να συμμετέχουν, ανάλογα με το επίπεδό τους, στις διεθνώς και από το ΑΣΕΠ εξετάσεις του Αυστριακού Ινστιτούτου ÖSD. Σας περιμένουμε, λοιπόν!! Willkommen, Leute!

BIO

Η Λίζα Ξυναριανού είναι πτυχιούχος της Γερμανικής Φιλολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και πιστοποιημένη εξετάστρια του Αυστριακού Διπλώματος Γνώσης Γερμανικών ÖSD. Εργάζεται στη Σχολή Μωραΐτη από το 1989. Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια και προγράμματα επιμόρφωσης που άπτονται της Διδακτικής, της Εκπαίδευσης, της Ψυχολογίας, της Ιστορίας και των Τεχνών, αντικείμενα των ιδιαίτερων ενδιαφερόντων της. Εκτός από τη Γερμανική και την Ελληνική κατέχει τη Γαλλική και την Ισπανική γλώσσα.

Έναρξη: Πέμπτη 12 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



ΙΣΠΑΝΙΚΑ

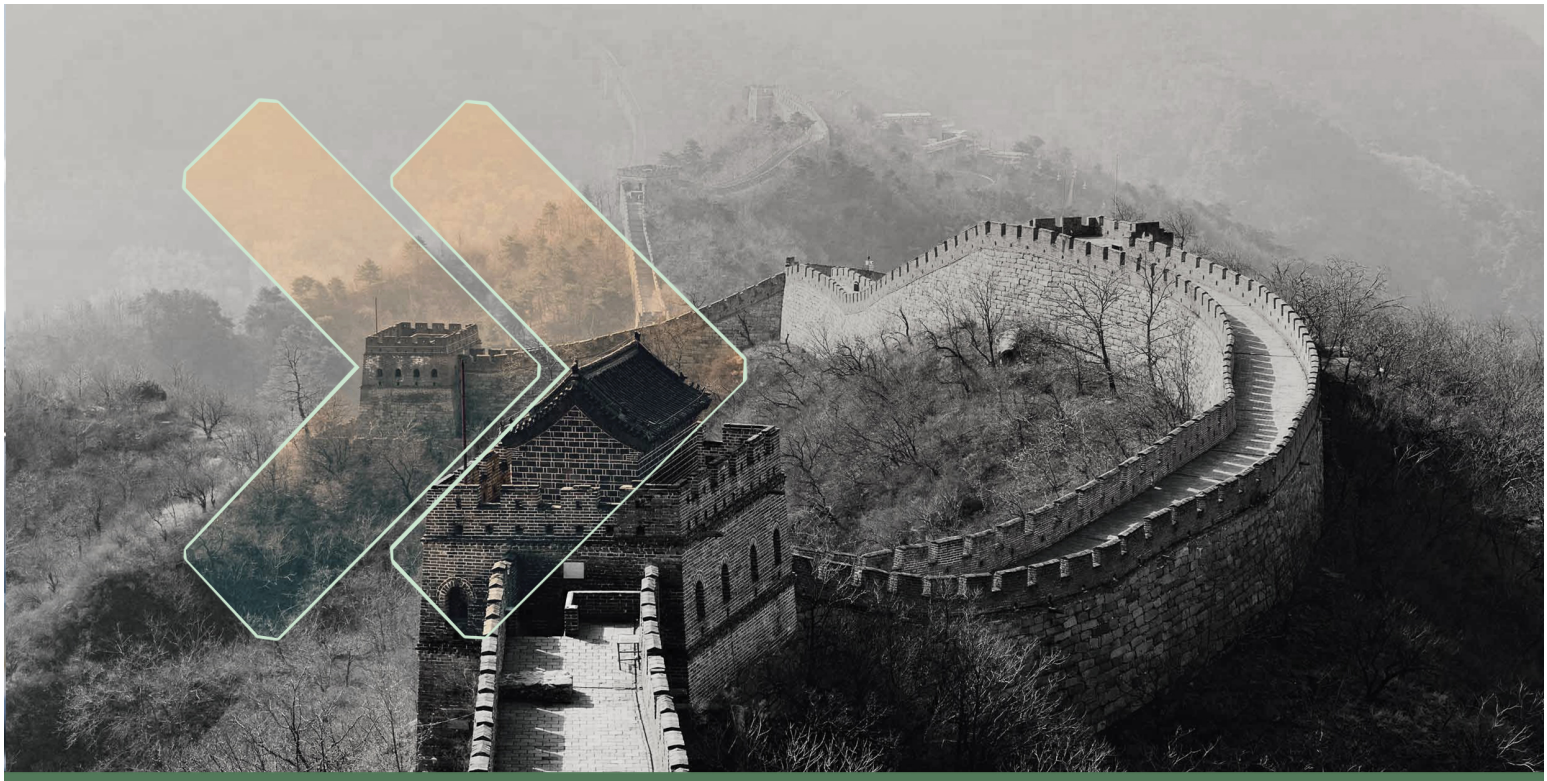
με τους Elsa Martínez & Λεωνίδα Ρεμπελάκο

INFO
Το Τμήμα Ισπανικών της Σχολής Μωραΐτη προσφέρει και φέτος τη δυνατότητα εκμάθησης της Ισπανικής γλώσσας. Για τη φετινή χρονιά θα λειτουργήσουν τέσσερα τμήματα, αρχίζοντας από το επίπεδο 1 (αρχάριοι, κάθε Πέμπτη). Το επίπεδο 2 θα γίνεται κάθε Τρίτη, το επίπεδο 3 κάθε Πέμπτη και το επίπεδο 4 (B2) θα πραγματοποιείται κάθε Δευτέρα.

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 20 χρόνια εμπειρίας στη διδασκαλία της Ισπανικής ως ξένης γλώσσας στην Ελλάδα.

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 διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Έναρξη
Ισπανικά 1 Πέμπτη 19.00-20.30 με τον Λεωνίδα Ρεμπελάκο
Ισπανικά 2 Τρίτη 18.30-20.00 με τον Λεωνίδα Ρεμπελάκο
Ισπανικά 3 Πέμπτη 18.30-20.00 με την Elsa Martínez
Ισπανικά 4 Δευτέρα 18.30-20.00 με την Elsa Martínez
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



ΚΙΝΕΖΙΚΑ

με την Hui Huang
κάθε Πέμπτη 19:15-20:45

INFO

Μάθετε Κινέζικα με έναν εύκολο και ευχάριστο τρόπο! Το μάθημα είναι κατάλληλο για αρχάριους. Αρχικά, θα μελετηθεί η κινεζική φωνητική (Chinese Mandarin phonetics) και στη συνέχεια οι τρόποι με τους οποίους μπορεί κάποιος να παρουσιάσει τον εαυτό του, συμπεριλαμβανομένου του ονόματος, της εθνικότητας και της συζήτησης γύρω από την οικογένειά του. Τέλος, οι συμμετέχοντες θα μάθουν να περιγράφουν το καθημερινό τους πρόγραμμα, με τη βοήθεια των αριθμών, του χρόνου και των περιόδων. Στα μαθήματα θα δίνονται βοηθητικές ασκήσεις.

BIO

Η Hui Huang γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Κίνα. Ολοκλήρωσε τις σπουδές της στον τομέα του τουρισμού και εξειδικεύτηκε στη διοίκηση τουριστικών επιχειρήσεων. Εργάστηκε στο πανεπιστήμιο του Hubei, διδάσκοντας Κινέζικα και τουρισμό για οκτώ χρόνια. Την ίδια περίοδο συνεργάστηκε με μεγάλες επιχειρήσεις στον τομέα του τουρισμού, ως εκπαιδεύτρια προσωπικού στην εθιμοτυπία και την εξυπηρέτηση πελατών. Ζει στην Ελλάδα από το 2005 και έχει παρακολουθήσει κύκλο μαθημάτων Ελληνικών στο Πανεπιστήμιο Αθηνών. Διδάσκει Κινέζικα με μεθοδικότητα, μυώντας τους μαθητές της στην κουλτούρα και τη νοοτροπία της χώρας. Συνεργάζεται με τη Σχολή Μωραΐτη από το 2011.

Έναρξη: Πέμπτη 12 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



ΙΔΑΝΙΚΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ, ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

με τη Χαρίλη Μυλωνοπούλου ('92)
κάθε Δευτέρα 19.00 - 20.30

INFO

Αναρωτιέστε πώς πρέπει να είναι το βιογραφικό σας για να τραβήξει το μάτι ενός εργοδότη; Σκέφτεστε σε ποιες ιστοσελίδες να το στείλετε και αναρωτιέστε πώς καταλαβαίνει κανείς μια σοβαρή εταιρεία; Έχετε άγχος για τη πρώτη συνέντευξη; Όλα αυτά και άλλα ερωτήματα θα σας απαντηθούν εδώ. Θα μάθετε να φτιάχνετε το βιογραφικό σας και να προετοιμάζεστε αποτελεσματικά για τις συνεντεύξεις εργασίας.

BIO

Η Χαρίλη Μυλωνοπούλου είναι απόφοιτος Νομικής Σχολής με μάστερ στο Ευρωπαϊκό Δίκαιο. Έχει πολυετή εμπειρία στο χώρο της διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού τόσο στην επιλογή στελεχών & προσωπικού, όσο και στη συμβουλευτική. Έχει εργασθεί σε μεγάλες εταιρείες ως Υπεύθυνη Προσωπικού.

Έναρξη: Δευτέρα 9 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 10 συναντήσεις



ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ & REIKI

με την Κατερίνα Κολαΐτη
κάθε Δευτέρα 19.00 - 20.00

INFO

Εάν νιώθετε ότι δεν ζείτε με όλο σας το δυναμικό και ότι υπάρχουν κλειδωμένα μέρη μέσα σας που ζητούν έκφραση, ο Διαλογισμός και το Ρέικι είναι ισχυρά εργαλεία σε αυτή την αναζήτηση. Στο Διαλογισμό μαθαίνουμε πως να μην ταυτιζόμαστε συνέχεια με το μυαλό μας και να προσεγγίζουμε έτσι τη γαλήνη και την πληρότητα που είναι η πραγματική μας φύση. Ο Διαλογισμός είναι μία ανάσα ελευθερίας από τα πάντα, μία ανάσα που μαθαίνουμε να φέρουμε και στην καθημερινότητά μας. Το Ρέικι είναι μία ιαπωνική μέθοδος αυτοθεραπείας με τις παλάμες των χεριών και μας βοηθάει να συνειδητοποιήσουμε και να θεραπεύσουμε μπλοκαρίσματα και δυσλειτουργίες σε όλα τα επίπεδα -σωματικό, νοητικό, συναισθηματικό- και να εξισορροπήσουμε έτσι τον εαυτό μας. Διδάσκεται μέσω συντονισμών στην ενέργεια και το μάθημα περιλαμβάνει θεωρητικές γνώσεις, καθοδήγηση και εξάσκηση.

BIO

Η Κατερίνα Κολαΐτη είναι δασκάλα Ρέικι από το 2004. Διδάσκει τους 3 βαθμούς στο παραδοσιακό σύστημα Usui Reiki, καθώς και άλλα σεμινάρια, όπως Karuna Reiki, η Ανθρώπινη Αύρα και Ενεργειακά κέντρα (chakras), Αναπτύσσοντας τη Διαίσθηση. Παράλληλα, ασχολείται με θεραπευτικές συνεδρίες με Ρέικι. Είναι, επίσης, δασκάλα διαλογισμού και διευθύνει ομάδες διαλογισμού και ανταλλαγής Ρέικι. Έχει μαθητεύσει δίπλα σε δασκάλους Ρέικι και διαλογισμού. Μέχρι να γίνει δασκάλα υπήρξε ενεργό μέλος στη Σχολή του Ρέικι, όπου παρακολούθησε πολλά σεμινάρια. Εμπλουτίζει συνεχώς τις γνώσεις της με διδασκαλίες, όπως της Ike West (Native American teachings), της Barbara Brennan (Hands of Light) και του Martin Brofman (The Body-Mirror system). Λαμβάνει μέρος τακτικά σε silent retreats στην Ελλάδα και το εξωτερικό σε κέντρα διαλογισμού Vipasana και Advaita, καθώς και σε σεμινάρια σχετικά με την Αγιουβέρδα.

Έναρξη: Δευτέρα 9 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ ΟΝΕΙΡΩΝ

με τη Μαριλένα Πρωίμου (’76)
κάθε 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 11 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



OPEN FLOOR

με τη Μυρτώ Λεγάκη
κάθε Τρίτη 19.30 - 21.00

INFO

Το Open Floor είναι μια θεραπευτική πρακτική δυναμικού διαλογισμού, mindfulness in motion που χρησιμοποιεί τη συνειδητή κίνηση του σώματος ως μέσο για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας καλύτερα. Χρησιμοποιώντας βασικές αρχές κίνησης όπως την αναπνοή και τη γειώση, μαθαίνουμε να παρατηρούμε τις σκέψεις μας, τις ιστορίες στο νου μας και τα μοτίβα συμπεριφοράς που συχνά μας κρατούν πίσω και να τα μετουσιώνουμε σε δημιουργική δύναμη αλλαγής. Μέσα από τη συνεχή ελεύθερη κίνηση του σώματος υπό τη συνοδεία καταλυτικής μουσικής και υποστηρικτικής καθοδήγησης, αποκτούμε μεγαλύτερη επίγνωση, βλέπουμε κομμάτια του εαυτού μας που ήταν κρυμμένα και εκτονώνουμε ό,τι έχει παραμείνει στάσιμο μέσα μας: άγχος, ένταση, συναισθήματα, σκέψεις. Γυμνάζουμε το σώμα, απελευθερωνόμαστε από ό,τι μας βαραίνει, μοιραζόμαστε και βρίσκουμε δύναμη, ηρεμία και ισορροπία.

BIO

Η Μυρτώ Λεγάκη σπούδασε Χρηματοοικονομικά στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Πειραιά. Έχει Master's in Business Administration (MBA) από το Πανεπιστήμιο της Βοστώνης. Δούλεψε για 15 χρόνια ως σύμβουλος επιχειρήσεων και marketing director σε Ν. Υόρκη, Λονδίνο και Αθήνα. Πριν από αρκετά χρόνια ήρθε σε επαφή με το βουδιστικό διαλογισμό Vipassana, που αποτελεί τη βάση του mindfulness και εμβάθυνε την πρακτική της παρακολουθώντας silent meditation retreats σε Ευρώπη και Ασία. Εκπαιδεύτηκε στη διδασκαλία του διαλογισμού mindfulness και MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) από το Center for Mindfulness της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Μασσαχουσέττης, όπου αναπτύχθηκε το πρώτο πρόγραμμα MBSR από τον Δρ. Jon Kabat-Zinn. Είναι Mindfulness Educator εκπαιδευμένη από τον αμερικάνικο οργανισμό Mindful Schools. Διδάσκει επίσης κινητικό διαλογισμό και εκπαιδεύεται στη μέθοδο του αμερικάνικου οργανισμού Open Floor International.

Έναρξη: Τρίτη 10 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



ΠΡΟΣΕΓΓΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΦΟΡΑ

με τη Μαρίνα Χάιδα (’99)
κάθε Τετάρτη 19.30 - 21.00

INFO

Σε αυτές τις συναντήσεις θα μάθουμε κατ’αρχήν τα επιστημονικά «γιατί» πίσω από κάθε πληροφορία περί σωστής διατροφής, ώστε να ξεχωρίσουμε τους μύθους από τις αλήθειες. Σε ένα λίγο πιο ουσιαστικό επίπεδο, θα αναλύσουμε τη συμπεριφορά πίσω από τα παραπανήσια κιλά. Κοινό χαρακτηριστικό όλων των παραπανήσιων κιλών είναι τα επαναλαμβανόμενα πισωγυρίσματα. Η γνωστή διαδικασία του «ένα βήμα εμπρός, δύο πίσω». Η αδυναμία ελέγχου οφείλεται στο ότι η «υποτροπή» □ το πισωγύρισμα) είναι μια τόσο σύνθετη διαδικασία που καταλήγει να είναι για πολλούς, ένα ανυπέρβλητο εμπόδιο! Θα μάθουμε, λοιπόν, να προλαμβάνουμε και να διαχειριζόμαστε τις διατροφικές μας υποτροπές, θα αναλύσουμε τους πυροδότες μας, τα συναισθήματά μας, τις σκέψεις που ευνοούν την υποτροπή, αλλά και αυτές που βοηθούν στην πρόληψή της. Μέσα από τη δυναμική της αυτογνωσιακής αυτής διαδικασίας, θα μπούμε στη ρίζα του προβλήματος, ώστε να επιτύχουμε την επιθυμητή απώλεια βάρους, ή τη διατήρηση αυτών που έχουμε ήδη χάσει, με το νου.

BIO

Η Μαρίνα Χάιδα γεννήθηκε στην Αθήνα. Από τα σχολικά κιόλας χρόνια ασχολήθηκε με τον στίβο σε επίπεδο πρωταθλητισμού και μέσω αυτής της της ενασχόλησης εκδήλωσε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την υγεία του σώματος και τη κέρδισε η επιστήμη της διατροφής. Απέκτησε μεταπτυχιακούς τίτλους στη Διατροφολογία στο Πανεπιστήμιο του Greenwich και στο Πανεπιστήμιο του Sheffield στη Μ. Βρετανία. Το 2006 μπήκε στο ΙΑΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΩΝ, μέλος της Λαπαροσκοπικής Χειρουργικής Κλινικής, όπου εκπαιδεύτηκε στη Βαριατρική Χειρουργική. Παράλληλα, ξεκίνησε να στήνει ομάδες διατροφικής εκπαίδευσης μαζί με ψυχαναλυτικό ψυχοθεραπευτή. Το ενδιαφέρον για τη διατροφική υγεία πολύ γρήγορα μεταπήδησε στη ψυχική υγεία, και το 2012 ξεκίνησε εκπαίδευση στη Ψυχοδραματική Φιλοσοφία στο Ψυχοδραματικό Κέντρο Ανάπτυξης της Προσωπικότητας. Τα τελευταία τρία χρόνια διατηρεί διαιτολογικό γραφείο, όπου είναι παράλληλα χώρος βιωματικών ομάδων, παντρεύοντας, με τον δικό της τρόπο, τη διατροφή με την ψυχολογία.

Έναρξη: Τετάρτη 11 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



ΜΑΓΕΙΑ: Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΜΥΣΤΗΡΙΟΥ

με τον Γιάννη Χαλάτση ('09)
κάθε Τρίτη 19.00 - 20.30

INFO

Σε αυτό το μάθημα , ο Γιάννης Χαλάτσης θα σας μάθει τα μυστικά της Τέχνης του Μυστηρίου. Θα μάθετε να χειρίζεστε τα κλασσικά εργαλεία του Μαγου, όπως η τράπουλα και τα νομίσματα, αλλά και θα μάθετε μαγικά με αντικείμενα καθημερινής χρήσης που μπορείτε να βρείτε παντού. Εάν πάντα θέλατε να μάθετε μαγικά και να εντυπωσιάζετε τους φίλους σας ή ακομα και να αναβαθμίσετε τις κοινωνικές σας δεξιότητες, η τέχνη του μυστηρίου είναι το μάθημα που χρειάζεστε.

BIO

Ο Γιάννης Χαλάτσης ξεκίνησε να κάνει μαγικά το 2009. Τα πρώτα του επαγγελματικά βήματα ως μάγος τα έκανε το 2013. Έχει δουλέψει σε πολλά μαγαζιά στην Αθήνα. Τα τελευταία τρία χρόνια μυεί άτομα κάθε ηλικίας στον κόσμο της μαγείας σε επαγγελματικό και ερασιτεχνικό επίπεδο.

Έναρξη: Τρίτη 10 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



ΟΙ ΓΝΩΣΤΟΙ ΑΓΝΩΣΤΟΙ ΤΟΥ ΒΥΖΑΝΤΙΝΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

με τον Σταύρο Αρβανιτόπουλο
κάθε Δευτέρα 19.00 - 20.30

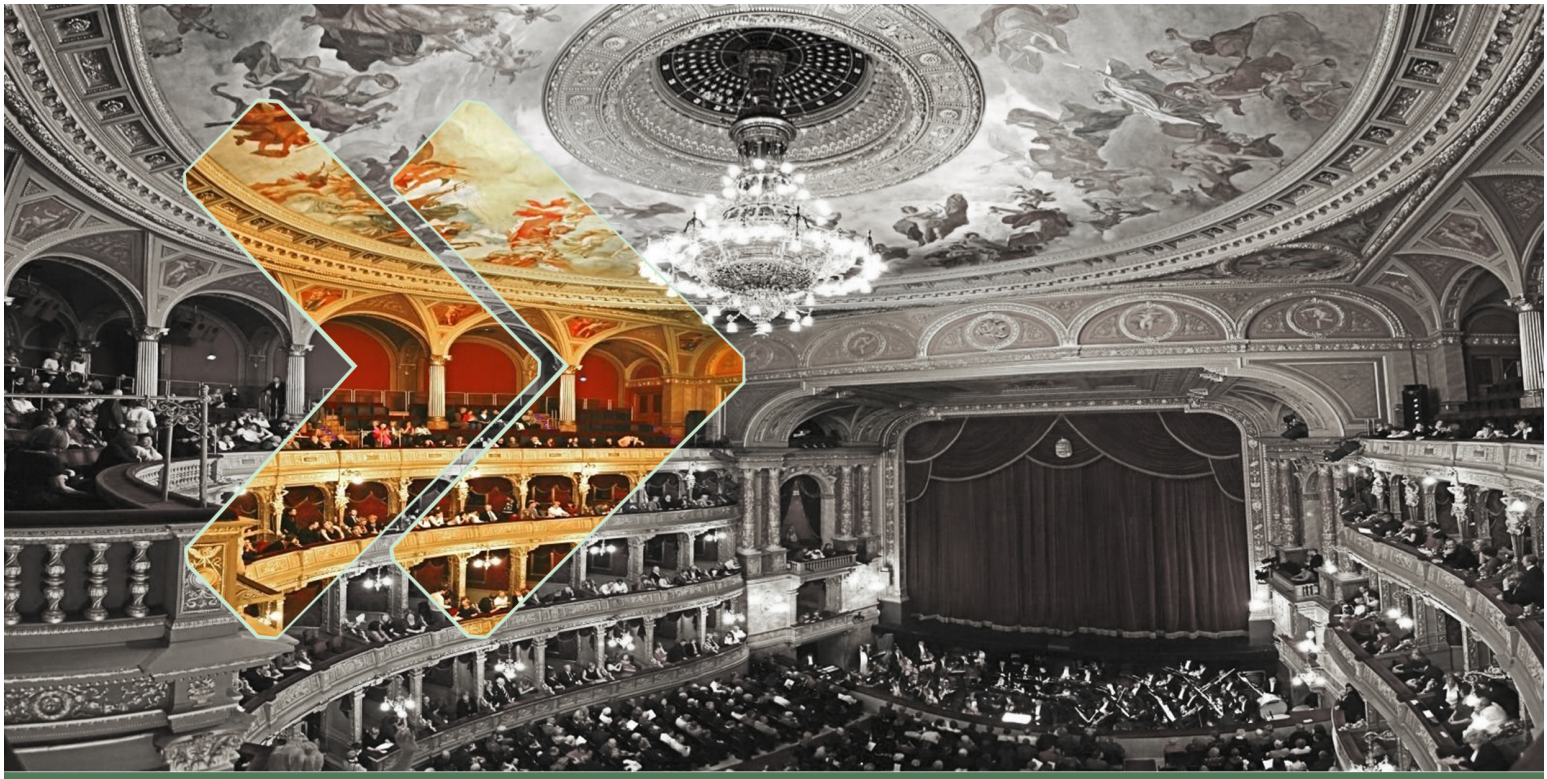
INFO

Σε αυτό το σεμινάριο θα γνωρίσουμε σημαίνουσες προσωπικότητες του βυζαντινού κόσμου: αυτοκράτορες, αξιωματούχους του Κράτους και της Εκκλησίας, ανθρώπους των γραμμάτων και της διανόησης, φιλότεχνους και προστάτες λογίων, άνδρες και γυναίκες που με τη δράση, τα κείμενα και τις επιλογές τους επηρέασαν την καθημερινότητα των κατοίκων και διαμόρφωσαν τη γενικότερη πορεία του ανατολικού ρωμαϊκού κράτους και του πολιτισμού του. Νομίσματα, μετάλλια, τοιχογραφίες, ψηφιδωτά, μικρογραφίες χειρογράφων, γλυπτά, κτίσματα των οποίων ανέλαβαν την επιχορήγηση, την κατασκευή ή την επίβλεψη, κείμενα (αυτοβιογραφικά, επιστολές, νομοθετήματα, θεολογικά, περιγραφές και σχόλια τρίτων) μας διαφωτίζουν για το χαρακτήρα, τις επιθυμίες, τον περίγυρό τους, την επίδραση που άσκησαν, τα αποτελέσματα των πράξεων ή των παραλείψεών τους, τη στάση τους έναντι προσώπων, γεγονότων και τάσεων της εποχής τους ή του παρελθόντος.

BIO

Ο Σταύρος Αρβανιτόπουλος γεννήθηκε στην Αθήνα. Είναι Διδάκτωρ της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Δίδαξε Ιστορία και Ιστορία της Τέχνης στο ιδιωτικό εκπαιδευτήριο «Θετική Αγωγή-Αποστολοπούλου», Ιστορία Πολιτισμού στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Βυζαντινή Αρχαιολογία στο Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου. Εργάστηκε στο Τ.Α.Π.Α., στο Μουσείο Μπενάκη, στο Μουσείο της Πόλεως των Αθηνών - Ίδρυμα Βούρου-Ευταξία, στην εν Αθήναις Αρχαιολογική Εταιρεία. Από το 1993 έχει αναλάβει την ξενάγηση μαθητών, φοιτητών, αρχαιολόγων, αρχιτεκτόνων, ξεναγών και αρχαιοφίλων στην Ελλάδα και το εξωτερικό και έχει πραγματοποιήσει εκατοντάδες διαλέξεις και κύκλους μαθημάτων για τη βυζαντινή τέχνη και αρχιτεκτονική και τον καθημερινό βίο στο Βυζάντιο.

Έναρξη: Δευτέρα 9 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΟΠΕΡΑ

με τον Δημήτρη Αλεξανδρίδη ('98)
κάθε Δευτέρα 19.30 - 20.45

INFO

Το σεμινάριο αποτελείται από δύο μέρη. Στο θεωρητικό του μέρος θα εξετάσουμε, μέσα από ένα μουσικό ταξίδι, την εξέλιξη της όπερας ως μουσικό είδος, από την αναγέννηση μέχρι και σήμερα. Θα γνωρίσουμε τους κύριους σύνθετες της κάθε περιόδου, καθώς και τους σημαντικότερους πρωταγωνιστές της, με τη βοήθεια πλούσιου οπτικοακουστικού υλικού. Στο πρακτικό μέρος του σεμιναρίου οι συμμετέχοντες θα έχουν τη δυνατότητα να εξερευνήσουν τις φωνητικές τους δυνατότητες μέσα από τις αρχές που διέπουν το κλασικό τραγούδι, όπως στήριξη του ήχου-διαφραγματική αναπνοή, τοποθέτηση φωνής, passagio κ.α. Απευθύνεται σε όλους ανεξαρτήτως μουσικών γνώσεων!

BIO

Ο Δημήτρης Αλεξανδρίδης είναι τενόρος. Απόφοιτος της Ανωτέρας Δραματικής Σχολής Μ. Βογιαζή Τράγκα. Σπούδασε κλασσικό τραγούδι στο ωδείο «Μουσικοί Ορίζοντες» τάξη Β. Γιαννουλάκου (Άριστα παμψηφεί και Β΄ Βραβείο, Ιανουάριος 2010). Έχει ολοκληρώσει το μεταπτυχιακό τμήμα μονωδίας του ωδείου Φ. Νάκας με καθηγητή τον Σ. Μπερή. Έχει συμμετάσχει σε masterclasses κλασικού τραγουδιού με σημαντικούς καλλιτέχνες και έχει ερμηνεύσει διάφορους ρόλους του λυρικού ρεπερτορίου Gastone από την όπερα La Traviata με την Αθηναϊκή Πολυφωνία, Beppe από την όπερα I Pagliacci, Emone από την όπερα Antigone του T. Traetta, Tamino από την όπερα Die Zauberflöte με την συμφωνική του Δήμου Αθηναίων. Ως σολίστ έχει εμφανιστεί σε συναυλίες με την ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων, τη χορωδία Δήμου Κηφισιάς, το Διεθνές Μουσικό Σωματείο "Gina Bachauer" κ.α. Έχει συνεργαστεί στις παραγωγές Tannhauser, Aida, Norma, I vespri siciliani, στην οπερέτα «Οι Απάχηδες των Αθηνών» και με το Εθνικό Θέατρο, ως ηθοποιός, στις παραστάσεις «Βασιλιάς Ληρ» και «Κοριολανός». Το 2016 παρακολούθησε μαθήματα τεχνικής , στη Νέα Υόρκη, με τον τενόρο Arthur Levy (Mannes School of Music), καθώς επίσης και με διακεκριμένους μαέστρους, όπως οι Gregory Buchalter και Steven M. Crawford.

Έναρξη: Δευτέρα 9 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

με την Ευαγγελία Χαντζή
κάθε Τετάρτη 19.00 - 21.00

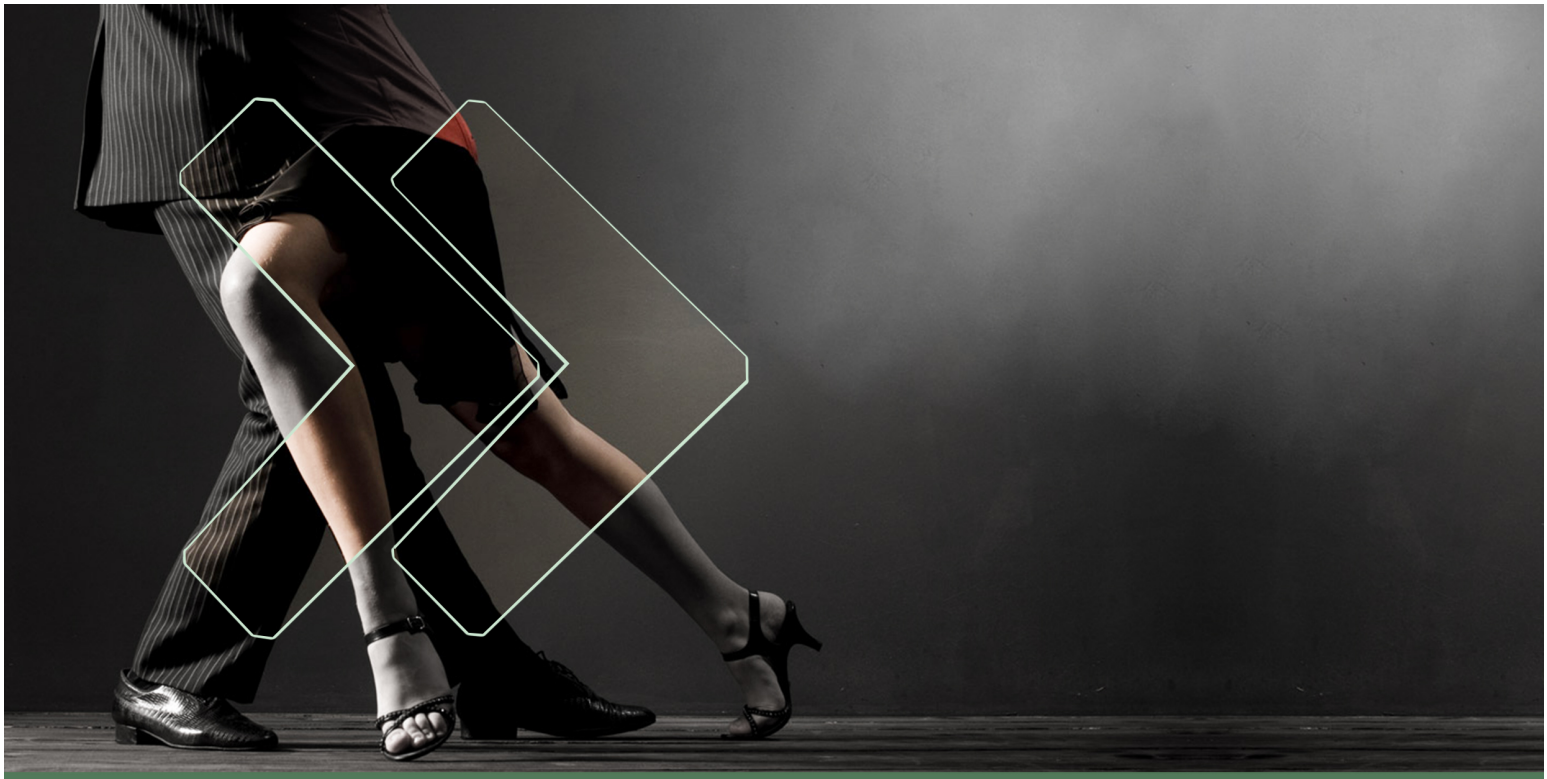
INFO

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 11 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



LATIN

με την Μάρω Σκλαβούνου
κάθε 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 12 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



ZUMBA

με την Αρετή Μαλάκη ('04)
κάθε Πέμπτη 19.00 - 20.00

INFO

Το Zumba® Fitness ενσωματώνει λάτιν ρυθμούς, 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 κάνουν τη γυμναστική γιορτή! Ο στόχος είναι απλός: να θέλετε να προπονηθείτε, να αγαπήσετε την προπόνηση και να εθιστείτε. Οι φανατικοί του Zumba® επιτυγχάνουν μακροπρόθεσμα οφέλη απολαμβάνοντας την εμπειρία μίας κεφάτης ώρας, ξοδεύοντας θερμίδες με κινήσεις που αιχμαλωτίζουν το ενδιαφέρον σας για πάντα. Οι ρουτίνες περιλαμβάνουν διαλειμματικές προπονήσεις, όπου αργοί και γρήγοροι ρυθμοί εναλλάσσονται για να τονώσουν και να σμιλέψουν το σώμα, ενώ συγχρόνως γίνεται καύση λίπους.

BIO

Η Αρετή Μαλάκη κατέχει 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 οργανισμός IDTA (Associate-Latin Branch 2009). Από το 2010, που έγινε Official Zumba Fitness Instructor, διδάσκει αποκλειστικά Zumba Fitness. Είναι πιστοποιημένη Instructor για Zumba Basic 2, Zumba Toning, Zumba Kids, Zumba Sentao, Zumba Gold, Zumba Pro Skills και Aqua Zumba.

Έναρξη: Πέμπτη 19 Οκτωβρίου
Διάρκεια: 12 συναντήσεις

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ

17:00-18:00 FORREST YOGA
18:30-20:00 ΙΣΠΑΝΙΚΑ 4
19:00-20:15 ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ & STRETCHING
19:00-20:30 ΟΙ ΓΝΩΣΤΟΙ ΑΓΝΩΣΤΟΙ ΤΟΥ ΒΥΖΑΝΤΙΝΟΥ ΚΟΣΜΟΥ
19:00-20:30 ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ & REIKI
19:00-20:30 ΙΔΑΝΙΚΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ, ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
19:00-20:30 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΟΠΕΡΑ-ΚΛΑΣΙΚΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

ΤΡΙΤΗ

18:30-20:00 ΙΣΠΑΝΙΚΑ 2
19.00-20.30 ΜΑΓΕΙΑ: Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΜΥΣΤΗΡΙΟΥ
19:00-20:30 TAI CHI (ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ) *(Εναρξη: 17/10)*
19:30-20:45 OPEN FLOOR

ΤΕΤΑΡΤΗ

19:00-20:30 AERIAL YOGA
19.00-20.30 ΓΑΛΛΙΚΑ
19:00-20:30 ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ ΟΝΕΙΡΩΝ
19:00-21:00 ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ
19:30-20:30 PILATES
19:30-20:45 YOGA
19.30-21.00 ΠΡΟΣΕΓΓΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

ΠΕΜΠΤΗ

18:30-20:00 ΙΣΠΑΝΙΚΑ 3
19:00-20:00 ZUMBA *(Εναρξη: 19/10)*
19:00-20:30 ΙΣΠΑΝΙΚΑ 1
19:00-20:30 TAI CHI (ΑΡΧΑΡΙΟΙ)
19.15-20.45 ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ
19.15-20.45 ΚΙΝΕΖΙΚΑ
20:30-22:00 LATIN

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

1. Διάρκεια Μαθημάτων

Τα μαθήματα του Φθινοπωρινού Κύκλου Μαθημάτων «Συμμαθητές Ξανά» για τη χρονιά 2017-18 θα διαρκέσουν από την Δευτέρα 9 Οκτωβρίου 2017 έως και την Πέμπτη 25 Ιανουαρίου 2018. Όλα τα μαθήματα έχουν διάρκεια 12 συναντήσεις. Εξαιρέσεις: Το «Ιδανικό βιογραφικό, επιτυχημένη συνέντευξη» & η «Εισαγωγή στην Όπερα»: 10 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 2017-18, 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.

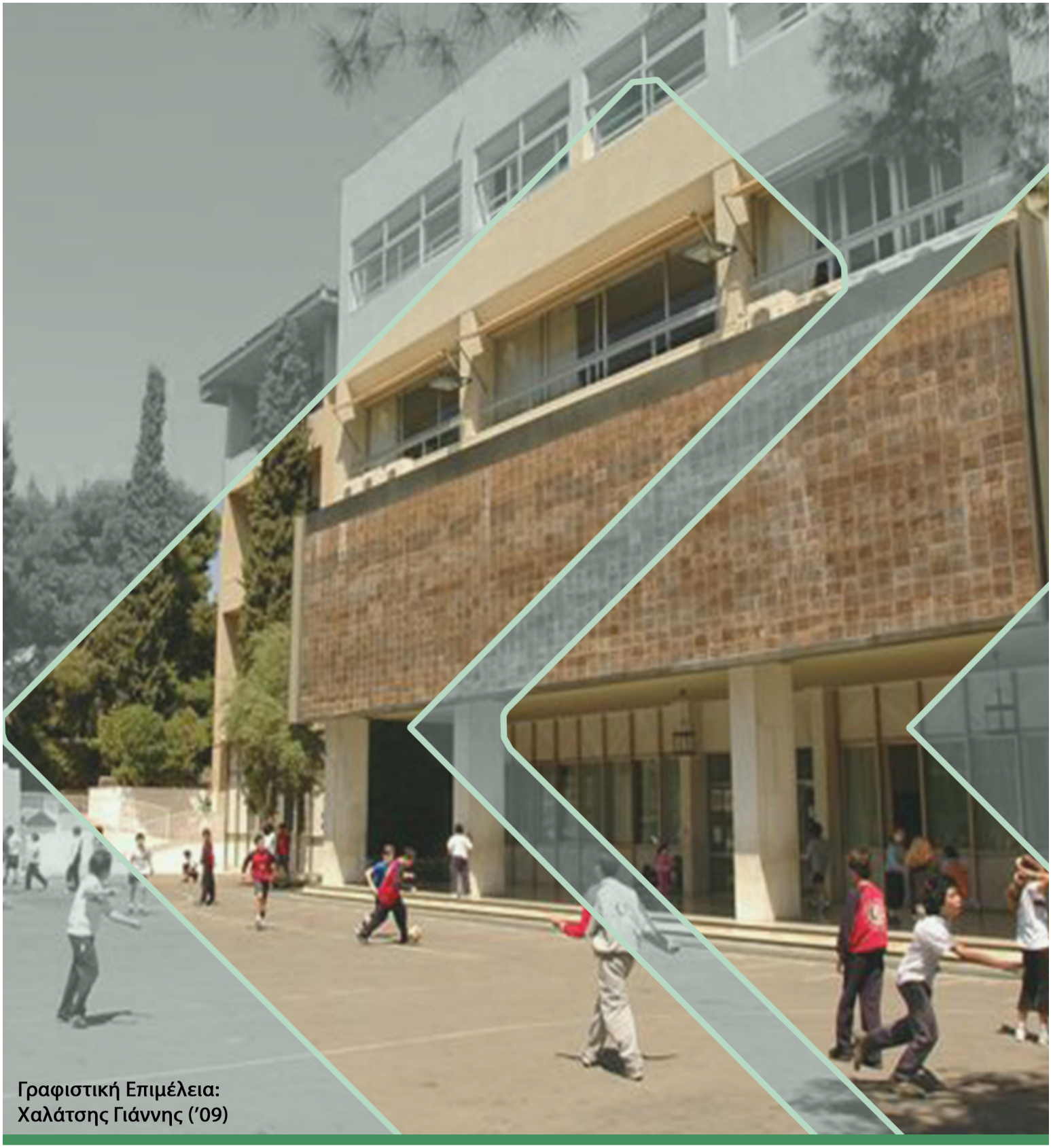
>> Τα μαθήματα που δεν θα συμπληρώσουν τον ελάχιστο αριθμό συμμετεχόντων δεν θα πραγματοποιηθούν.

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

>> 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 θέσης πατώντας εδώ.



Γραφιστική Επιμέλεια:
Χαλάτσης Γιάννης ('09)

ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΞΑΝΑ
ΚΥΚΛΟΣ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΣΑΣΜ

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ ΣΧΟΛΗΣ ΜΩΡΑΪΤΗ

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