ΝΕΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ



ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΞΑΝΑ

ΚΥΚΛΟΣ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΣΑΣΜ

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2022

12+1 ΧΡΟΝΙΑ «ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΞΑΝΑ»

Επιστροφή στα θρανία για τη 13η χρονιά των απογευματινών μαθημάτων του Συνδέσμου Αποφοίτων της Σχολής Μωραΐτη για αποφοίτους και φίλους του Συνδέσμου.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει μαθήματα, αθλητικές δραστηριότητες και workshops που καλύπτουν ευρύ φάσμα γνωστικών αντικειμένων που σκοπό έχουν να βρεθούμε ξανά στο Σχολείο για να επιμορφωθούμε αλλά και να διασκεδάσουμε.

BACK TO SCHOOL

Πρόγραμμα

ΔΕΥΤΕΡΑ

Ισπανικά για Προχωρημένους: 19:00-20:30

Ισπανικά για Αρχάριους: 19:00-20:30

'Ομιλος Αγωνιστικού Μπρίτζ: 19:00-21:00

Γονείς Καλά; Παιδιά Καλύτερα!: 18:30-21:30

Πες το αλλιώς! Κινηματογραφικές Διασκευές: 19:30-21:00

ΤΡΙΤΗ

Tai-Chi :19:00-20:15

Yoga: 19:00-20:20

Ελληνικοί Χοροί: 19:45-21:15

ΤΕΤΑΡΤΗ

Pilates: 19:00-20:00

Πλέξιμο με βελονάκι: 19:00-21:00

Ψυχαναλυτική Ερμηνεία Ονείρων: 19:30-21:30

Μπαλέτο: 20:15-21:15

ΠΕΜΠΤΗ

Latin:20:00-21:15

Γυμναστική για όλους: 19:15-20:15

Ισπανικά Μεσαίο Επίπεδο: 19:00-20:30

Δάσκαλοι καλά; Μαθητές Καλύτερα!: 18:30-21:30

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Κολύμβηση στο ΟΑΚΑ: 07:00-09:00

Για πληροφορίες & εγγραφές: 210-6756970 info@sasm.gr

Δευτέρα 19:00-21:00

ΟΜΙΛΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΜΠΡΙΤΖ

ΛΕΩΝ ΤΣΕΖΑΝΑΣ ('86)
ΓΙΑΝΝΗΣ ΓΟΥΛΙΕΛΜΟΣ ('97)

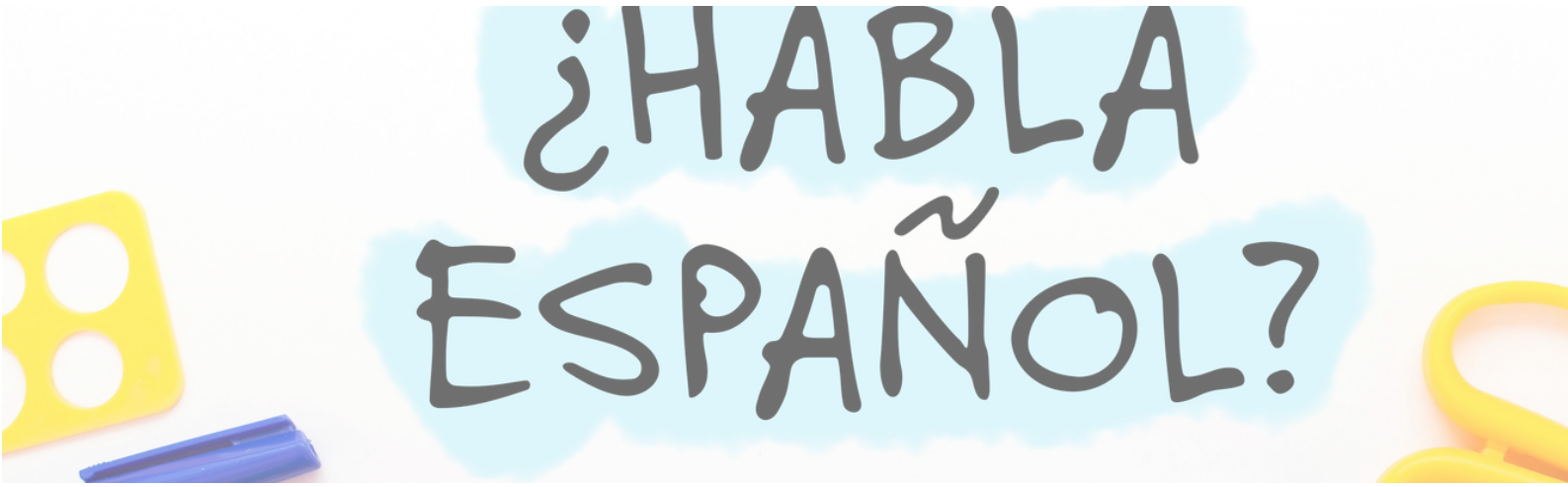


Αν ακούτε μπριτζ και σας έρχεται στο μυαλό η μπιρίμπα, το κουμ-καν ή η ξερή, τότε έχετε μάλλον λανθασμένη εικόνα για το παιχνίδι. Το μπριτζ δεν έχει την παραμικρή σχέση με τα υπόλοιπα ευρύτερα γνωστά χαρτοπαίγνια. Τυχαίνει να παίζεται με τράπουλα, αλλά η τράπουλα αποτελεί μόνο το μέσο.

Το μπριτζ αναγνωρίζεται ως ένα από τα πιο δημοφιλή παιχνίδια στον κόσμο, κυρίως επειδή πρόκειται για 100% παιχνίδι δεξιοτήτων και 0% παιχνίδι τύχης. Στο μπριτζ δεν έχει σημασία τι χαρτιά έχετε: ο τρόπος που θα τα παίξετε θα καθορίσει αν μπορείτε ή όχι να κερδίσετε το παιχνίδι.

Εμείς, σας προσκαλούμε για μια εισαγωγή στο μπριτζ σε μια προσπάθεια να σας μεταδώσουμε το μικρόβιο! Είμαστε συμπαίκτες εδώ και χρόνια, αλλά κυρίως λάτρεις του παιχνιδιού...και στόχος μας είναι να σας μυήσουμε στον μαγικό του κόσμο. Στην διάρκεια του προγράμματος θα διδαχθείτε τις βασικές αρχές του μπριτζ. Κάθε συνάντηση μας θα είναι χωρισμένη σε δυο τμήματα. Στο πρώτο θα μαθαίνουμε και στο δεύτερο θα παίζουμε, εφαρμόζοντας τις νέες γνώσεις μας. Στο τέλος του κύκλου, θα έχετε αποκτήσει τις απαραίτητες δεξιότητες για παίξετε ακόμα και σε επίσημα τουρνουά της Ελληνικής Ομοσπονδίας Μπριτζ.

pn



Ισπανικά 3

Για Προχωρημένους

Δευτέρα 18:30 (Zoom)

Με την Elsa Martinez Jimenez

Η Elsa είναι Υπεύθυνη του Ισπανικού Τμήματος της Σχολής Μωραΐτη. Απόφοιτος της Σχολής Καλών Τεχνών του Πολυτεχνείου της Βαλένθια (Τμήμα Γλυπτικής & Οπτικοακουστικών Μέσων).
Διαθέτει πάνω από 20 χρόνια εμπειρίας στη διδασκαλία της Ισπανικής ως ξένης γλώσσας στην Ελλάδα.

Ισπανικά 2

Μεσαίο Επίπεδο

Πέμπτη 19:00 (Zoom)

Με τον Λεωνίδα Ρεμπελάκο

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 και του Τμήματος Ισπανικής Φιλολογίας του ΕΚΠΑ, καθώς και διδάκτωρ.



Ισπανικά 1

Για Αρχάριους

Δευτέρα 19:00 (Διά ζώσης)

Με την Λίλη Μπαγέρη

Μαθαίνοντας μια ξένη γλώσσα ανανεωνόμαστε και ερχόμαστε σε επαφή με έναν νέο τρόπο σκέψης. Ιδίως όταν αυτή η γλώσσα είναι τα Ισπανικά που αποτυπώνουν την ιδιαίτερη κουλτούρα 21 διαφορετικών λαών. Σκοπός του μαθήματος είναι να ταξιδέψουμε στην πολύ-πολιτισμικότητα των ισπανόφωνων χωρών, ώστε να υπάρξει μία πρώτη εξοικείωση με τη γλώσσα και να μπουν οι βάσεις για τη σωστή χρήση της.

Μαζί θα ανακαλύψουμε τις ομοιότητες με τα ελληνικά, θα γοητευτούμε από τη μαγεία των λατινοαμερικάνικων πολιτισμών, θα αφεθούμε στη μουσικότητα της προφοράς, θα εξασκηθούμε μέσα από τραγούδια, θα μεταφράσουμε συνταγές μαγειρικής και θα μιλήσουμε για ταινίες και σειρές.

Άλλωστε το μυστικό για να μάθει κανείς μια ξένη γλώσσα είναι η καλή διάθεση και η εξάσκηση, όχι η ηλικία. ¡Jamás olvidamos lo que aprendemos con placer!

Η Λίλη ολοκληρώνοντας τις σπουδές της στην Ψυχολογία, παρακολούθησε το εντατικό πρόγραμμα εκμάθησης Ισπανικών του Πανεπιστημίου ESADE (Βαρκελώνη). Παράλληλα σπούδασε μακιγιάζ και special effect και εργάστηκε ως make-up artist σε Ισπανία και Ελλάδα. Για να διευρύνει τις γνώσεις της στην ισπανική γλώσσα και να εμβαθύνει σ' αυτήν, φοίτησε στο Τμήμα Ισπανικής Γλώσσας και Πολιτισμού του ΕΑΠ. Αρχικά ασχολήθηκε με τις μεταφράσεις, αλλά σταδιακά την κέρδισε η διδασκαλία, στην οποία έχει αφοσιωθεί τα τελευταία 12 χρόνια.



Οι γονείς που θα συμμετέχουν, μέσα από πρακτικές ασκήσεις, παιχνίδια ρόλων, ανταλλαγές απόψεων και εμπειριών, στηρίζονται στο ρόλο τους ως γονείς. Βιωματικό εργαστήριο που φωτίζει τη δημιουργία μιας ουσιαστικής και αρμονικής σχέσης των γονιών με τα παιδιά τους, βοηθώντας τα να γίνουν λειτουργικοί ενήλικες.

Στο εργαστήρι θα μάθετε:

- Πώς να διευκολύνω το παιδί μου να λύνει τα προβλήματα του αποτελεσματικά, χωρίς να γίνομαι παρεμβατικός.
- Πως να διεκδικώ τις ανάγκες μου όταν παρεμποδίζονται από τη συμπεριφορά του παιδίου μου, χωρίς να διακινδυνεύω τη σχέση μου μαζί του.
- Πως να δημιουργήσω μια ουσιαστική & αρμονική σχέση με το παιδί μου και πως να προλαβαίνω πιθανές συγκρούσεις με τις δεξιότητες πρόληψης.

Το μάθημα διαρκεί συνολικά 30 ώρες και αποτελείται από 10 τρίωρες εβδομαδιαίες συναντήσεις.

ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΛΑ ; ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ !

Με τον Πέτρο Κασιμάτη

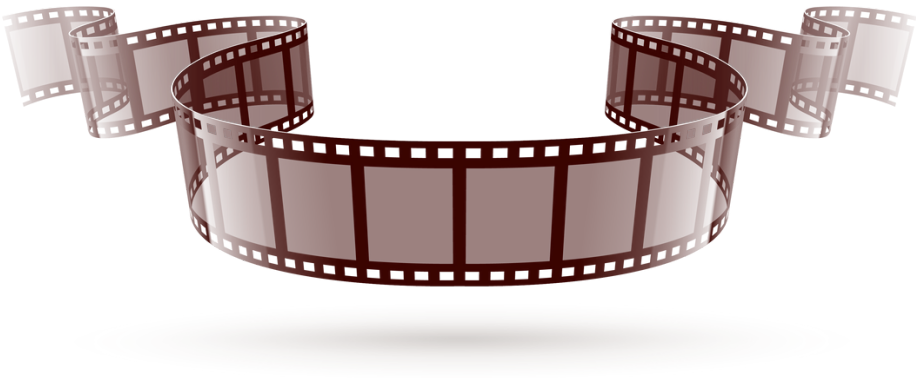
ΔΕΥΤΕΡΑ 18:30-21:30



ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Ο Πέτρος είναι Κοινωνικός Ψυχολόγος Πανεπιστημίου Ρουένης, MSc Psychologie Sociale, και Μηχανολόγος Μηχανικός Πολυτεχνείου Ζυρίχης, Dipl. Ing. ETH-Z.
Είναι Σύμβουλος ψυχικής υγείας, μετεκπαιδευμένος στην Προσωποκεντρική Προσέγγιση, στη μέθοδο Gestalt in Organizations, στη Συστημική Αναπαράσταση Οικογενείας και Οργανισμών και στη μέθοδο συμβουλευτικής «Συναισθηματικά Εστιασμένη Θεραπεία» (EFT, Emotional Focused Therapy) για Ζευγάρια και Οικογένειες.
Εκπαιδεύει γονείς και δασκάλους στα βιωματικά εργαστήρια «Εκπαίδευση Αποτελεσματικού Γονέα» (ΕΑΓ) και «Εκπαίδευση Αποτελεσματικού Δασκάλου» (ΕΑΔ) της Gordon Training International. Εργάζεται ως Προσωποκεντρικός Θεραπευτής Ατόμων και Ζευγαριών και ως Coach Στελεχών Επιχειρήσεων.

ΠΕΣ ΤΟ ΑΛΛΙΩΣ: ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΔΙΑΣΚΕΥΕΣ



Με την Έλενα Καμηλάρη

Στις συναντήσεις μας θα καταπιαστούμε με τις κινηματογραφικές διασκευές γνωστών λογοτεχνικών και θεατρικών έργων και θα διερευνήσουμε τις δυνατότητες της κινηματογραφικής γλώσσας, τις αφηγηματικές λειτουργίες του κάθε μέσου αλλά και τους τρόπους, με τους οποίους ο θεατής ανασυνθέτει τα διάσπαρτα ψήγματα δραματικής πληροφορίας και φτιάχνει στο μυαλό του την ιστορία.
Γιατί άραγε επιστρέφουμε σε ήδη γνωστές ιστορίες; Πόσο επηρεάζει το μέσο την ιστορία; Ποιος αποφασίζει τι θα ειπωθεί, με ποιά σειρά, από ποιανού οπτική γωνία και κυρίως τί θα μείνει απ' έξω; Επιπλέον, τί σημαίνει διασκευή;
Αυτά και πολλά άλλα ερωτήματα θα συζητήσουμε στις συναντήσεις μας, αφού θα έχουμε παρακολουθήσει ταινίες όπως ο Νονός του Κόπολα, τα Πουλιά και η Ρεμπέκα του Χίτσκοκ, το Λεωφορείο ο Πόθος του Καζάν,το Ημερολόγιο της Μπρίτζετ Τζόουνς της Σάρον Μαγκουαίρ. κ.ά.

ΔΕΥΤΕΡΑ 19:30-21:00

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Η Έλενα γεννήθηκε στην Αθήνα το 1972. Αποφοίτησε από τη «Σχολή Μωραΐτη» και σπούδασε Γερμανική Φιλολογία με ειδίκευση στη λογοτεχνική μετάφραση (Φιλοσοφική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών 1991-1995) και Υποκριτική («Σχολή Αθηνών» 1995-1998).
Έκανε μεταπτυχιακές σπουδές στη θεατρολογία (Τμήμα Θεατρικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Αθηνών 2003-2005) και είναι διδάκτωρ του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών (Βαθμός: Άριστα).
Το θέμα της διατριβής της είναι «Το θέατρο στο ελληνικό ραδιόφωνο: Στρατηγικές διασκευής θεατρικών έργων για το ραδιόφωνο στην περίοδο 1953-1967».
Εργάστηκε ως ηθοποιός κυρίως σε παραστάσεις αρχαίας τραγωδίας (1997-2004) και συμμετείχε σε διεθνή φεστιβάλ θεάτρου (Κάιρο, Τιφλίδα, Βερολίνο, Βρυξέλλες, Κύπρος).
Το επιστημονικό της ενδιαφέρον επικεντρώνεται στους αφηγηματικούς κώδικες διαφορετικών μέσων, κυρίως του ραδιοφώνου, του κινηματογράφου και της τηλεόρασης για τη μεταφορά δραματικών κειμένων, στη θεωρία διασκευής, σε
ζητήματα ιστοριογραφίας, όπως η πρόσληψη της ξένης δραματουργίας στην Ελλάδα.

YOGA

Με τον Χάρη Παπαπέτρου

ΤΡΙΤΗ 19:00-20:30

Ετυμολογικά γιόγκα σημαίνει ένωση. Το αρχαιότερο κείμενο που την περιγράφει την ορίζει ως το σταμάτημα των διακυμάνσεων του νου. Ένα κομμάτι του μονοπατιού της γιόγκα που οδηγεί σε αυτή την πνευματική κατάσταση, ίσως το πιο δημοφιλές στον σύγχρονο δυτικό κόσμο, είναι οι δυναμικές ευθυγραμμισμένες στάσεις του σώματος (άσανας) και οι ασκήσεις αναπνοής (πραναγιάμα). Και οι δύο είναι ευεργετικές για το σώμα και το πνεύμα, καθώς προάγουν τη σωματική υγεία, την απελευθέρωση συναισθηματικών και νοητικών εντάσεων και αποτελούν τη βάση για την εξερεύνηση του σώματος και του νου. Μέσα από αυτή την πρακτική της yoga, οι ασκούμενοι θα αποκτήσουν περισσότερη δύναμη, ευλυγισία, καλύτερη ισορροπία, θα παρατηρήσουν πως λειτουργεί το σώμα τους και θα μάθουν να αναπνέουν πιο βαθιά και συνειδητά. Έτσι θα αποκτήσουν καλύτερο έλεγχο του σώματος και της αναπνοής τους και θα μπορέσουν να χαλαρώσουν και να συγκεντρωθούν.

Ο Χάρης σπούδασε στο Λονδίνο, έκανε το διδακτορικό του και εργάστηκε στον τομέα της Μοριακής Βιολογίας και Γενετικής.
Η σωματική άσκηση αποτελούσε πάντα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς του και το 2012 ήρθε σε επαφή με τη γιόγκα. Γρήγορα συνειδητοποίησε τα οφέλη της και αποφάσισε να εμβαθύνει στην πρακτική και τη φιλοσοφία της.
Το 2016 ολοκλήρωσε τη βασική εκπαίδευση 200 ωρών (RYT200, Yoga Alliance). Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια ινδικής φιλοσοφίας, vinyasa karma yoga, yoga nidra, θεραπευτικής γιόγκα, εργοφυσιολογίας και παραδοσιακής ταϋλανδέζικης μάλαξης.Παραμένει πάνω απ' όλα μαθητής, εμπλουτίζοντας συνεχώς τις γνώσεις του μέσα από τη διδασκαλία, την αδιάλειπτη πρακτική και μελέτη της γιόγκα.

TAI CHI



Με την Αναστασία Ξύδη

ΤΡΙΤΗ 19:00-20:15

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.

Η Αναστασία 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 την Ευρώπη. Δάσκαλοί της ο Tew Bunnang και ο Ναπολέων Ξιφαράς.

ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Με τον Κωνσταντίνο Νάστο



Ο Όμιλος Ελληνικών Χορών Αποφοίτων επιτέλους ξανασμίγει στον κύκλο του χορού!

Στο πλαίσιο του ομίλου ο ΣΑΣΜ διοργανώνει σύνθετη θεματική μουσικοχορευτική παράσταση παραδοσιακού χορού, με θέμα:

Από την εποποιία των Βαλκανικών πολέμων, στην καταστροφή της Σμύρνης και τον ξεριζωμό του Ελληνισμού της Μικράς Ασίας.

Το κλίμα της εποχής θα αποτυπωθεί μέσω αφηγήσεων και διαλόγων (πρόζα) από λογοτεχνικά κείμενα με την συμμετοχή αποφοίτων ηθοποιών, ενώ θα συμμετάσχει και το Περιφερειακό τμήμα Χορού Χαλανδρίου του Λυκείου των Ελληνίδων.

ΤΡΙΤΗ 19:45-21:15

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Ο Κωνσταντίνος είναι δικηγόρος, απόφοιτος της Νομικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών με μεταπτυχιακή εξειδίκευση στο Ευρωπαϊκό Δίκαιο στο Πανεπιστήμιο της Λιέγης (Βέλγιο) και 20ετή επαγγελματική εμπειρία στην αυτοκινητοβιομηχανία ως Νομικός σύμβουλος. Λατρεύει τον παραδοσιακό χορό η σχετική του εμπειρία περιλαμβάνει 16 χρόνια στο Εθνομουσικολογικό Ίδρυμα Π. Ζήση στο Χαλάνδρι ως χορευτής, μέλος της ομάδας παραστάσεων και βοηθός δασκάλου και στο Λύκειον των Ελληνίδων (Αθηνών & Χαλανδρίου) ως χορευτής τα τελευταία 4 χρόνια.
Έχει συμμετάσχει σε πάνω από 150 παραστάσεις και τηλεοπτικές εκπομπές παραδοσιακού περιεχομένου, ενώ επί σειρά ετών έχει παρακολουθήσει κύκλους σεμιναρίων σε θέματα χορού και λαογραφίας.

PILATES

Με την Μαρία Κωνσταντάκη



Το μάθημα Pilates and Stretching απευθύνεται σε όλους ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και σωματικής κατάστασης. Περιλαμβάνει απλές ασκήσεις της γνωστής τεχνικής του Joseph Pilates με απώτερο σκοπό τη σωστή εκγύμναση και διάταση των μυών του σώματός μας.
Στο πρώτο μέρος του μαθήματος θα διδάσκεται ένα επαρκές ζέσταμα εδάφους και στη συνέχεια θα ακολουθεί ένα πρόγραμμα stretching για απόλυτη αίσθηση διάτασης και χαλάρωσης.

ΤΕΤΑΡΤΗ 19:00-20:00

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Η Μαρία είναι απόφοιτος της Κρατικής Σχολής Ορχηστικής Τέχνης, υπότροφος του Ιδρύματος Κουλά Πράτσικα και υπότροφος του Jacob's Pillow Dance Festival στην Αμερική.
Έχει συνεργαστεί με πολλούς Έλληνες και ξένους χορογράφους όπως οι Κωνσταντίνος Ρήγος, Χάρης Μανταφούνης ,Wim Vandekeybus κ.α.,καθώς και με το Φεστιβάλ Αθηνών και Επιδαύρου στο Ηρώδειο και το Μέγαρο Μουσικής Αθηνών και με την Εθνική Λυρική Σκηνή
Η ενασχόλησή της με τη μέθοδο Pilates ξεκίνησε από όταν φοιτούσε ακόμα στην ΚΣΟΤ όπου έκανε το πρώτο της σεμινάριο με τον Alan Herdman,τον άνθρωπο ο οποίος διέδωσε τη μέθοδο στην Αγγλία τη δεκαετία του '70.
Το μάθημα είναι βασισμένο στη μέθοδο Pilates με ασκήσεις ενδυνάμωσης για όλο το σώμα με στόχο αυτή η ενδυνάμωση να ξεκινάει από μέσα προς τα έξω.
Η βελτίωση της ισορροπίας και τυχόν μυοσκελετικών προβλημάτων καθώς και η βελτίωση και επίγνωση της αναπνοής είναι μερικά από τα οφέλη που προσφέρει η συστηματική άσκηση μέσω αυτής της μεθόδου.

ΠΛΕΞΙΜΟ ΜΕ ΒΕΛΟΝΑΚΙ

Με την Μαργαρίτα Κιάρα



Μια παρέα για παλιές/ους αλλά και νέες/ους πλέκτριες και πλέκτες. Παράδοση και μόδα, γυναίκες μεγάλες και μικρές και άνδρες μεγάλους και μικρούς, αρχάριες, αρχάριους και έμπειρους, έμπειρες στο Πλέξιμο. Φέρτε τα πλεκτά σας, τις βελόνες και τα βελονάκια σας και ελάτε να πλέξουμε, να θυμηθούμε τα παλιά και να μάθουμε νέα. Ο ένας και η μια θα βοηθάει τον άλλον και την άλλη, και εγώ θα μάθω βελονάκι σε όποια και όποιον θέλει να μπει στην παρέα μας.
Θα υπάρχουν επίσης διαθέσιμα πατρόν, για όποιον ενδιαφέρεται, να κάνει μικρές και εύκολες κατασκευές.

ΤΕΤΑΡΤΗ 19:00-21:00

ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΟΝΕΙΡΩΝ

Με την Μαριλένα Πρωίμου



Τετάρτη 19:30-21:30

Τα όνειρα όλοι τα βλέπουν, δεν έχουν εκπαιδευθεί όμως όλοι και να τα θυμούνται.
Η ίδια η ψυχανάλυση δημιουργήθηκε από τα όνειρα του Φρόυντ, ο οποίος έτσι ανακάλυψε και το ασυνείδητο και συνεχίστηκε με τα αρχέτυπα σύμβολα του Γιουγκ, γνώση που επίσης αξιοποιείται στο μάθημα.
Αυτό είναι το νόημα του εαυτού μας το πιο πλούσιο και ζωντανό, το οποίο καλούμαστε να διερευνήσουμε στην ομάδα ονείρων- ολοκληρώνοντας έτσι τον εαυτό μας και τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα.
Ελάτε μαζί μας και θα αποκτήσετε ένα εργαλείο ερμηνείας του εαυτού σας και της ζωής σας δια βίου!

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Η Μαριλένα 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, USA) και Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών. Τα τελευταία χρόνια εργάζεται με Ομάδες Γονέων & Ενηλίκων και ατομικές θεραπείες, αξιοποιώντας την ψυχαναλυτική θεωρία στην ερμηνεία ονείρων.
Είναι συγγραφέας δύο βιβλίων, ποίησης και διδακτορικής διατριβής.

ΜΠΑΛΕΤΟ

Με την Μαρία Κωνσταντάκη

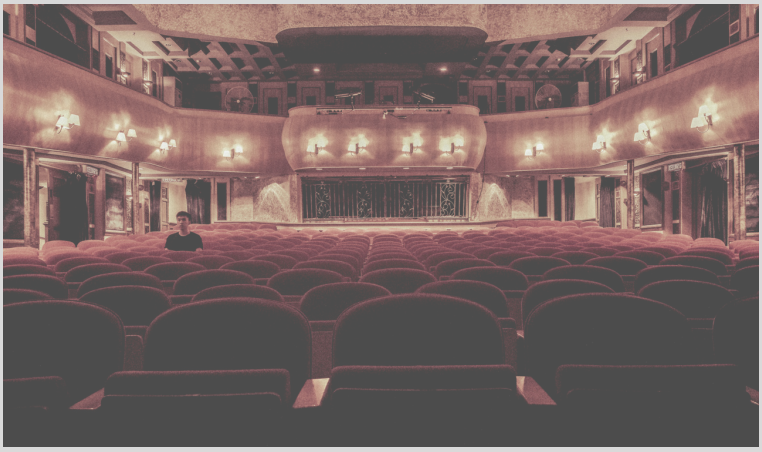


Το μπαλέτο είναι τέχνη, είναι άσκηση,είναι στάση ζωής. Μας δινει την ευκαιρία να εκφραστουμε καθώς γνωρίζουμε το σώμα μας μεσα από κινήσεις που είναι μοναδικές. Δυναμώνει και διορθώνει τη στάση του σωματος! Το μπαλέτο προσφέρει πειθαρχία, βοηθάει στον συντονισμό και την ισορροπία!
Για κάθε σωματότυπο, για κάθε ηλικία, για κάποιον που γυμνάζεται εντατικά, για κάποιον που δε γυμνάζεται καθόλου. Το μπαλέτο είναι για όλους!

*Βιογραφικό στη σελίδα #15

Τετάρτη 20:15-21:15

ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ: ΔΡΑΜΑΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΑΤΡΙΚΩΝ ΕΡΓΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ



Με την Έλενα Καμηλάρη

Το μάθημα απευθύνεται σε όσους θεατρόφιλους παρακολουθούν τις παραστάσεις της αθηναϊκής σκηνής και επιθυμούν να γνωρίσουν καλύτερα τον συγγραφέα, το δραματικό είδος και τις δραματουργικές ιδιαιτερότητες του εκάστοτε έργου, ώστε να διευρύνουν τους ορίζοντές τους και να απολαύσουν πιο συνειδητά την εμπειρία μιας παράστασης. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να ξεκλειδώσουν το δραματικό κείμενο και στη συνέχεια τη σκηνική παρουσίασή του. Στον πρώτο κύκλο μαθημάτων θα ασχοληθούμε με τα παρακάτω έργα και τα ανεβάσματά τους στα αθηναϊκά θέατρα Ρωμαίος και Ιουλιέτα του Σαίξπηρ Μισάνθρωπος του Μολιέρου, Βρικόλακες του Ίψεν, Σπασμένη στάμνα του Κλάιστ και Το σώσε του Μάικλ Φρέιν.

Εκκινώντας από τα δραματικά κείμενα και αναλύοντάς τα δραματουργικά θα ασχοληθούμε με τον συγγραφέα, το είδος, την δομή της πλοκής, τα δραματικά πρόσωπα, καθώς και με όλα τα στοιχεία της δραματικής αφήγησης.

Στη συνέχεια, η ομάδα θα παρακολουθήσει τις παραστάσεις έργων που αναλύθηκαν στα μαθήματα και θα τις συζητήσει με βάση τη δραματουργική ανάλυση αλλά και τα εργαλεία ανάλυσης παράστασης που θα χρησιμοποιήσουμε στις συναντήσεις μας.

*Βιογραφικό της Έλενας στη σελίδα #9

Οι Ημερομηνίες & οι ώρες θα ανακοινωθούν

LATIN

Με την Μάρω Σκλαβούνου



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..

Πέμπτη 20:00-21:15

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Η Μάρω 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 μεισηγητές/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.

ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΚΑΛΑ; ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΛΥΤΕΡΑ!



Γιατί μία διδασκαλία είναι αποτελεσματική και μια άλλη όχι; Η απάντηση βρίσκεται στην ποιότητα της σχέσης δασκάλου-μαθητή. Αυτός είναι ένας παράγοντας πολύ πιο καθοριστικός και σημαντικός από ό,τι διδάσκει ο δάσκαλος ή θέλει να μάθει ο μαθητής.
Το Εργαστήριο Αποτελεσματικού Δασκάλου (ΕΑΔ) εφοδιάζει στους δασκάλους με τις βασικές δεξιότητες επικοινωνίας και επίλυσης συγκρούσεων που είναι απαραίτητες για να αναπτύξουν ποιοτικές σχέσεις με τους μαθητές τους, έτσι ώστε να μειώσουν τις συγκρούσεις και να αποκτήσουν περισσότερο χρόνο πραγματικής διδασκαλίας-μάθησης.
Τι θα μάθετε:

- Πώς να μιλάτε ώστε οι μαθητές να σας ακούνε.
- Πώς να θεσπίζετε τους κανόνες της τάξης έτσι ώστε να μην αναγκάζεστε να κοπιάζετε για την επιβολή τους.
- Πώς να χειρίζεστε τα ζητήματα πειθαρχίας έτσι ώστε να ικανοποιείτε τις
ανάγκες σας χωρίς να θίγετε την αυτοεκτίμηση του μαθητή.
- Πώς να αποφύγετε τα προβλήματα της επιτρεπτικότητας και ταυτόχρονα πώς οι τάξεις σας να γίνουν πιο δημιουργικές και να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των μαθητών.
- Πώς να επιλύετε τις συγκρούσεις με τρόπο που να νιώθετε και εσείς και οι μαθητές σας ικανοποιημένοι με τις λύσεις.

*Βιογραφικό του Πέτρου στη σελίδα #7

Με τον Πέτρο Κασιμάτη

Το μάθημα διαρκεί συνολικά 30 ώρες και αποτελείται από 10 τρίωρες εβδομαδιαίες συναντήσεις.

ΠΕΜΠΤΗ18:30-21:30

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Με τον Άρη Κάσσιο

Η γυμναστική για όλους αφορά όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου που σκοπό έχει τη σωματική και κοινωνική ανάπτυξη τους, όπως επίσης και την ψυχολογική ευεξία των ατόμων που συμμετέχουν σε αυτή.

Σε ποιους απευθύνεται:

Ολοι οι ασκούμενοι μπορούν να ακολουθήσουν το πρόγραμμα γυμναστικής ανεξαρτήτως ηλικίας, φυσικής κατάστασης με ανάλογη παρακολούθηση και καθοδήγηση από τον trainer.

Άνθρωποι όλων των ηλικιών συμμετέχουν σε αθλητικές – κινητικές δραστηριότητες όχι μόνο αγωνιστικού αλλά και ψυχαγωγικού χαρακτήρα και αποκτούν σημαντικές δεξιότητες, που αποτελούν το «κλειδί» για την ενίσχυση της σωματικής ,κοινωνικής και προσωπικής τους ανάπτυξης.

Το μάθημα αποτελείται από ασκησιολόγιο με το βάρος του σώματος και μέσο εξοπλισμού (TRX, Kettlebell, TheraBand, Ladder, FitBall) προσαρμοσμένο σε κάθε προπονητικό επίπεδο.

Γιατί να το παρακολουθήσω:

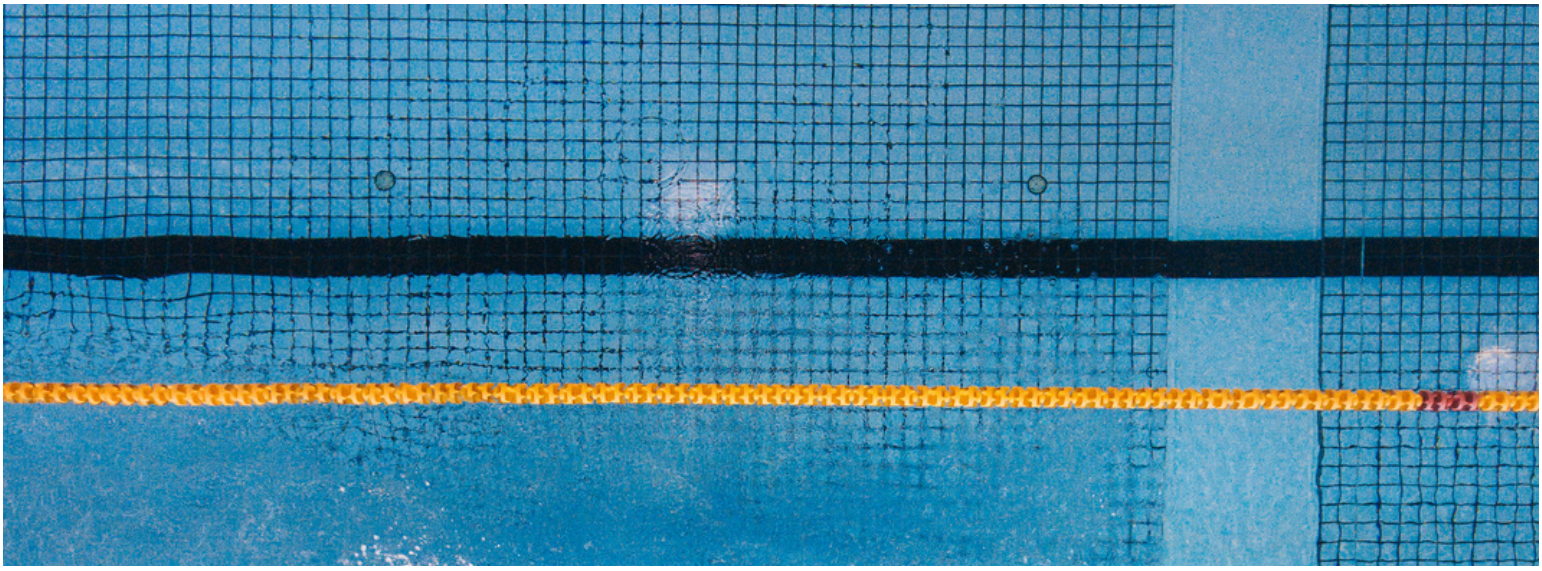
Διότι είναι ένα πρόγραμμα που προάγει την καλή φυσική, ψυχική και κοινωνική κατάσταση όλων των συμμετεχόντων.

ΠΕΜΠΤΗ19:15-21:15



ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΣΤΟ ΟΑΚΑ

Με τον Νίκο Σημαντήρα



Η κολύμβηση είναι μια από τις πιο διαδεδομένες μορφές αερόβιας άθλησης, και από τις πιο φιλικές και διασκεδαστικές. Οι «ευεργεσίες» της πολλαπλές: δεν καταπονεί καθόλου το σκελετικό σύστημα του οργανισμού, προσφέρει στον οργανισμό παραπάνω μυϊκή δύναμη αλλά και μυϊκή τόνωση, αυξάνει την ευκαμψία και την ελαστικότητα βοηθώντας τις αρθρώσεις να χαλαρώσουν, βοηθά στην καλύτερη λειτουργία της καρδιάς, καταπολεμά το άσθμα, μειώνει το άγχος και προσφέρει θετική ενέργεια. Η κολύμβηση αυξάνει τις πιθανότητες για επιμήκυνσης της ζωής. Επιλέξτε μια ημέρα της εβδομάδας να κολυμπάτε υπό το άγρυπνο βλέμμα και την καθοδήγηση του Νίκου Σημαντήρα, και κάντε ένα από τα μεγαλύτερα δώρα στον εαυτό σας.

για 8 προπονήσεις

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07:00-09:30

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Ο Νίκος είναι προπονητής κολύμβησης και personal trainer με πολυετή εμπειρία, και πολλές διακρίσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό στην κολύμβηση & το τρίαθλο. Έχει αποφοιτήσει από το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ. Έχει πτυχίο ναυαγοσώστη, πισίνας και ακτής, πρώτων βοηθειών και πιστοποιήσεις για baby swimming, ασκήσεις στο νερό για άτομα με ειδικές ανάγκες και εκγύμναση όλου του σώματος με TRX. Εργάζεται σε ιδιωτικά γυμναστήρια, ως βοηθός προπονητή κλιμακίου Εθνικής ομάδας κολύμβησης, ως προσωπικός γυμναστής ασχολούμενος με την εκγύμναση όλου του σώματος, τη βελτίωση φυσικής κατάστασης και την αποκατάσταση τραυματισμών κατ'οίκον, καθώς και με την εκμάθηση κολύμβησης σε αρχάριους, σε ενήλικες, με την προπόνηση και τη βελτίωση τεχνικής σε αθλητές προς επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Παράλληλα, εξακολουθεί να προπονείται και να λαμβάνει μέρος σε κολυμβητικές και τριαθλητικές διοργανώσεις, επεκτείνοντας συνεχώς τις γνώσεις και εμπειρίες του.

ΗΓΕΣΙΑ ΚΑΙ Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΜΑΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Με την Πηνελόπη Δημητρακοπούλου

ΤΕΤΑΡΤΗ 12/10 & ΔΕΥΤΕΡΑ 24/10



Σκοπός του σεμιναρίου είναι να βρούμε τρόπους ώστε να καταφέρουμε να ανταποκριθούμε επαρκώς στις προκλήσεις που έρχονται στη ζωή μας και ταυτόχρονα να μπορέσουμε να προχωρήσουμε προς την επαγγελματική κατεύθυνση που επιθυμούμε.

Η θεματολογία το σεμιναρίου αφορά την:

- Διερεύνηση της επαγγελματικής μας ταυτότητας
- Ανάπτυξη ηγετικών χαρακτηριστικών
- Εξερεύνηση προσωπικής ιστορίας
- και των πολλαπλών ρόλων και ταυτοτήτων που διαχειριζόμαστε
- Προσαρμοστικότητα και αλλαγή
- Επαγγελματική ευελιξία
- Απόκτηση νέων συνηθειών και δεξιοτήτων

pn





Πρώτη επαφή με τον πηλό, την ιστορία της κεραμικής και την παράδοση της ως σήμερα στην Ελλάδα. Εισαγωγή στις βασικές τεχνικές κατασκευής αντικειμένων και τεχνικές διακόσμισης. Εξέλιξη και ολοκλήρωση διακοσμητικών ή/και χρηστικών κομματιών με την εισαγωγή σε τεχνικές υαλωμάτων και ψησίματος.

ΑΡΙΑΔΝΗ ΣΤΡΟΦΥΛΛΑ

Η Αριάδνη είναι εικαστικός και κεραμίστρια, απόφοιτος της σχολής Καλών Τεχνών της Γλασκώβης, με πτυχίο BA(Honors) στη Ζωγραφική και τη Χαρακτική. Από το 2018 διδάσκει κεραμική σε άτομα από ποικίλα υπόβαθρα και ηλικιακές ομάδες, με διαφορετικές δεξιότητες. Η εμπειρία που έχει αποκομίσει τα τελευταία χρόνια την καθιστά ικανή στη διαχείριση της ομάδας και τη δημιουργία μιας ουσιώδους διδακτέας ύλης, με στόχο την αποκόμιση δεξιοτήτων-εφόδια από τους μαθητές.

ΕΝΑΡΞΗ:ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2022

ΚΕΡΑΜΙΚΗ

Για Αρχάριους

ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΕΙ ΜΕΡΑ & ΩΡΑ

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

-Διάρκεια Μαθημάτων

Τα μαθήματα του Φθινοπωρινού Κύκλου Μαθημάτων «Συμμαθητές Ξανά» για τη χρονιά 2022-2023 έχουν διάρκεια 12 συναντήσεις, εκτός απο τις ομιλίες και κάποια workshops.

-Εγγραφές

Οι εγγραφές γίνονται στην Γραμματεία του ΣΑΣΜ, στο ισόγειο της Σχολής Μωραΐτη, και ισχύουν μόνο μετά την εξόφληση των διδάκτρων.
Μπορείτε να κάνετε κράτηση θέσης καλώντας στο 2106756970.

-Οικονομικά Στοιχεία

Τα ταμειακώς ενήμερα μέλη του ΣΑΣΜ για την περίοδο 2022-2023 απολαμβάνουν ειδικές τιμές.

- Γενικά

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

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

Όλα τα μαθήματα διεξάγονται στη Σχολή Μωραΐτη (Παπαναστασίου & Αγ. Δημητρίου, Π. Ψυχικό), με εξαίρεση τη κολύμβηση, η οποία διεξάγεται στις εγκαταστάσεις του ΟΑΚΑ και τα μαθήματα Ισπανικών που θα γίνονται μέσω της πλατφόρμας ZOOM.