

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ



ΤΟΜΕΑΣ: ΤΑΞΙΔΙ ΑΦΥΠΝΙΣΗΣ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ: Κατσιφλά Μπιάνκα
ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: 6981347237

- ❖ **Βραδινός κύκλος :** 20:00 – 22:15
- ❖ **Τρόπος Διεξαγωγής:** Εξ αποστάσεως μέσω του προγράμματος Zoom
- ❖ **Κόστος:** 130 ευρώ (Το ποσό καταβάλλεται στην Τράπεζα Πειραιώς, στον αριθμό λογαριασμού του «Κοινωνικού Πανεπιστημίου Ενεργών Πολιτών»
- ❖ **IBAN GR 56017 1618 0006 6181 2768 7051)**
- ❖ **Συνολική διάρκεια:** 6μηνη

Επικοινωνία & Εγγραφή:

- 1- Τηλεφωνικώς στη Γραμματεία κα Κατσιφλά στο τηλ. 2310211335 ή 6981347237 ή 6947449794
 - 2- Ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας μας: www.koinonikopanep.com (στο menu: αίτηση εγγραφής)
- ✓ Δεχόμαστε από τις 11/01 Ιανουαρίου 2021 έως 06 Φεβρουαρίου 2021 αιτήσεις εγγραφών μελών άνω των 18 ετών, ανεξάρτητα από το εθνικό, μορφωτικό, οικονομικό ή κοινωνικό επίπεδο. Τηρείται αυστηρά σειρά προτεραιότητας με βάση την ημερομηνία εγγραφής
 - ✓ **Με την ολοκλήρωση του προγράμματος παρέχεται βεβαίωση ετήσιας παρακολούθησης.**

Γιατί να επιλέξει κανείς το ταξίδι Αυτογνωσίας;

Μέσα από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο πλανήτης μας αυτή την εποχή ο άνθρωπος καλείται να βρει με τον δικό του τρόπο ειρήνη και ευτυχία. Σε περίοδο όμως κρίσης σώματος και νου είναι δύσκολο να είναι κανείς διαυγής, να βρει την εσωτερική γαλήνη και να δίνει άμεσες λύσεις σε ότι προκύπτει στη ζωή του. Είναι ανάγκη ωστόσο να βρει τον τρόπο να κατακτήσει την ευτυχία, να γνωρίζει τον εαυτό του και όλους τους λόγους που τον απομακρύνουν από την αγάπη και την ευτυχία ώστε να τους αντιμετωπίζει.

Υπάρχουν άραγε αποτελεσματικές τεχνικές που οδηγούν στην ευεξία και την ευτυχία ή είναι μια εσωτερική αλλαγή - στροφή προς την Αγάπη;

Ένας βασικός παράγοντας πρόκλησης του ανθρώπινου πόνου είναι ο ανήσυχος νους. Η «φυλακή του μυαλού» μας κρατάει μακριά από το παρόν και την πραγματικότητα. Αυτό που στην πραγματικότητα συμβαίνει είναι ο άνθρωπος να χάνεται στις σκέψεις του και να βιώνει την πραγματικότητα του με νεύρα, άγχος και εμμονές, χάνοντας την ευτυχία. Ποιος όμως έχει στο νου του συνεχώς σκέψεις Αρμονίας, Αγάπης και Ευτυχίας; Και μάλιστα ποιος πράττει την αρμονία, την αγάπη και την ευτυχία; Κανείς, πραγματικά κανείς. Όλοι είμαστε τόσο απασχολημένοι με τα σενάρια που συμβαίνουν

στο μυαλό μας, με όλους όσους μας αδίκησαν, με όλους όσους δεν μας αγάπησαν, με όλους όσους δεν μας συγχώρεσαν.

Τι σημαίνει συνειδητότητα

Όλοι μας είμαστε μια συνειδητότητα που βιώνει τον εαυτό της με υποκειμενικούς τρόπους. Η πραγματική ευτυχία είναι η υπέρβαση του «εγώ», δηλαδή ο κατευνασμός των ακροτήτων του χαρακτήρα του ατόμου, έτσι ώστε ο άνθρωπος να γνωρίσει την Ψυχή του και να μπορέσει να Αγαπήσει και να Ευτυχήσει.

Η NEW AGE ξεκίνησε ως μια σειρά πνευματικών, μυστικιστικών ή θρησκευτικών πεποιθήσεων και πρακτικών που αναπτύχθηκαν γρήγορα στον Δυτικό κόσμο κατά τη δεκαετίες του 1960 και 1970 από το Los Angeles και απλώθηκε αρχικά στη Δύση αλλά μετέπειτα και σε πολλές χώρες του κόσμου. Σήμερα, καλούμαστε να υπερβούμε το κίνημα του «New Age» και να στραφούμε στους αρχέγονους δικούς μας σοφούς, τον Ιπποκράτη και να εφαρμόσουμε την Αυτογνωσία στην πράξη. Το κίνημα μας είναι ένα πάντρεμα τεχνικών του New Age και της Αυτογνωσίας του Ιπποκράτη καθώς η εποχή μας, μας καλεί να υπερβούμε όλα όσα γνωρίζαμε, καθώς απέτυχαν παταγωδώς στην ευημερία και ευτυχία του ανθρώπου. Αυτό το ταξίδι είναι ένα ταξίδι στον ίδιο μας τον εαυτό που θυμίζει τα νησιά σταθμούς του Οδυσσέα, με σκοπό την επιστροφή μας στην Ιθάκη, στην Ευτυχία και στην Αγάπη.

Σκοπός αυτού του προγράμματος είναι να:

- παρουσιάσουμε φιλοσοφικές προσεγγίσεις κατά τη διάρκεια του ταξιδιού μας στην αφύπνιση
- αντιληφθούμε την αναγκαιότητα της συνειδητότητας για τη βελτίωση της καθημερινότητας μας
- ανακαλύψουμε το επίπεδο της συνειδητότητας μας στο παρόν και τη βαθύτερη διάσταση του «εαυτού»
- εξετάσουμε τρόπους και τεχνικές που βοηθούν στη αρμονία, ευτυχία και στη σύνδεση με τη ψυχή μας ώστε να απαλλαγούμε από τις πηγές της δυστυχίας μας και να οδηγηθούμε στη σωματική και ψυχική αυτοϊαση
- να κάνουμε την προσωπική μας ευτυχία καθημερινή συνήθεια που θα μας οδηγήσει στο να βιώνουμε τον παράδεισο μέσα μας.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

07/02	Τίτλος: «Φιλοσοφικές Προσεγγίσεις και Ορισμός της Συνειδητότητας. Διαλογισμός: Η δύναμη της Επίγνωσης»
Εισηγήτριες: Βικτώρια Ζαρούχα, Ψυχολόγος, MSc., Ολιστική Θεραπεύτρια, Ιδιοκτήτρια Κέντρου Εναλλακτικών Θεραπειών omyogalotus & Ρούλα Λεμπετλή, Ψυχολόγος, BA, Δασκάλα Yoga Email: vickyzara4@gmail.com & rlebetli@yahoo.gr	
21/02	Τίτλος: «Tabula Rasa (Αγραφος Πίνακας): Η αρχή της Δημιουργίας»
Εισηγήτρια: Stephanie Cavazos, Reiki Master Teacher, Εκπαιδύτρια Αυτογνωσίας, Συγγραφέας, Διοργανώτρια Κύκλων Γυναικών και θετικών προγραμματισμών Email: cavazostephanie@gmail.com	
07/03	Τίτλος: «Ιατρική της Ψυχής- Yin Yang- Θεωρία των πέντε στοιχείων- Τα επτά συναισθήματα και η επίδρασή τους στο σώμα μας. Τεχνικές εκτόνωσης συναισθημάτων»
Εισηγήτρια: Βικτώρια Ζαρούχα, Ψυχολόγος, MSc., Ολιστική Θεραπεύτρια, Ιδιοκτήτρια Κέντρου Εναλλακτικών Θεραπειών omyogalotus. Email: vickyzara4@gmail.com	
14/03	Τίτλος: «Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική και Δυτική Ιατρική δύο διαφορετικές προσεγγίσεις. Μεσημβρινοί: τα ενεργειακά μας κανάλια και η σημασία τους»
Εισηγήτρια: Βικτώρια Ζαρούχα, Ψυχολόγος, MSc., Ολιστική Θεραπεύτρια, Ιδιοκτήτρια Κέντρου Εναλλακτικών Θεραπειών omyogalotus. Email: vickyzara4@gmail.com	
28/03	Τίτλος: «Η ρεφλεξολογία ως τεχνική αυτοϊασης. Θεωρητική Προσέγγιση και Επίδειξη Τεχνικών»
Εισηγήτρια: Βικτώρια Ζαρούχα, Ψυχολόγος, MSc., Ολιστική Θεραπεύτρια, Ιδιοκτήτρια Κέντρου Εναλλακτικών Θεραπειών omyogalotus. Email: vickyzara4@gmail.com	
11/04	Τίτλος: «Ακολουθώντας την Ιατρική του Ιπποκράτη-Βότανα-Παρασκευή και χρήση τους στις ολιστικές θεραπείες-Παρασκευάζω το δικό μου αφέψημα»
Εισηγήτρια: Βικτώρια Ζαρούχα, Ψυχολόγος, MSc., Ολιστική Θεραπεύτρια, Ιδιοκτήτρια Κέντρου Εναλλακτικών Θεραπειών omyogalotus. Email: vickyzara4@gmail.com	
25/04	Τίτλος: «Οι τρεις ενεργειακοί θησαυροί και η σημασία τους-Τεχνικές διατήρησης ενεργειακής ισορροπίας»
Εισηγήτρια: Βικτώρια Ζαρούχα, Ψυχολόγος, MSc., Ολιστική Θεραπεύτρια, Ιδιοκτήτρια Κέντρου Εναλλακτικών Θεραπειών omyogalotus. Email: vickyzara4@gmail.com	
23/05	Τίτλος: «Παίζω και μαθαίνω: Ευτυχία Τώρα»

Εισηγήτρια: Stephanie Cavazos, Reiki Master Teacher, Εκπαιδύτρια Αυτογνωσίας, Συγγραφέας, Διοργανώτρια Κύκλων Γυναικών και θετικών προγραμματισμών
Email: cavazostephanie@gmail.com

06/06 **Τίτλος:** «Θετικός Προγραμματισμός - Έξοδος Από το Πεπρωμένο»

Εισηγήτρια: Stephanie Cavazos, Reiki Master Teacher, Εκπαιδύτρια Αυτογνωσίας, Συγγραφέας, Διοργανώτρια Κύκλων Γυναικών και θετικών προγραμματισμών
Email: cavazostephanie@gmail.com

20/06 **Τίτλος:** «Ο ρόλος της άσκησης στο ταξίδι της αφύπνισης. Τεχνικές Αναπνοής-Yoga»

Εισηγήτριες: Βικτώρια Ζαρούχα, Ψυχολόγος, MSc., Ολιστική Θεραπεύτρια, Ιδιοκτήτρια Κέντρου Εναλλακτικών Θεραπειών omyogalotus & Ρούλα Λεμπετλή, Ψυχολόγος, BA, Δασκάλα Yoga
Email: vickyzara4@gmail.com & rlebetli@yahoo.gr

04/07 **Τίτλος:** «Η Αγάπη στην Πράξη»

Εισηγήτρια: Stephanie Cavazos, Reiki Master Teacher, Εκπαιδύτρια Αυτογνωσίας, Συγγραφέας, Διοργανώτρια Κύκλων Γυναικών και θετικών προγραμματισμών
Email: cavazostephanie@gmail.com

11/07 **Τίτλος:** «Ζω & Απολαμβάνω»

Εισηγήτρια: Stephanie Cavazos, Reiki Master Teacher, Εκπαιδύτρια Αυτογνωσίας, Συγγραφέας, Διοργανώτρια Κύκλων Γυναικών και θετικών προγραμματισμών
Email: cavazostephanie@gmail.com