

# ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ

ΓΡΙΒΑ 23, ΧΑΛΑΝΔΡΙ - Τηλ. 6818220 & 6818151

24 ΧΡΟΝΙΑ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ  
ΜΕ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ  
ΠΟΥ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑΝΕ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ ΤΗΝ ΖΩΗ ΣΑΣ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ

## ΣΥΝΤΟΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΣΤΕΙΛΟΥΜΕ  
ΤΟ ΠΛΗΡΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 6818220, 6818151

ΣΑΣ ΚΑΛΩΣΟΡΙΖΟΥΜΕ ΝΑ  
ΔΙΑΛΕΞΕΤΕ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΤΑΙΡΙΑΖΟΥΝ

### ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

- ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΡΜΟΝΙΑ
- ΣΥΓΚΙΝΗΣΙΑΚΗ ΑΡΜΟΝΙΑ
- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
- ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ • ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

### ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΓΙΟΓΚΑ

### ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

### ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Ιάματα Μπαχ • Μασάζ Σιάτσου • Ρεφλεξολογία • Ουράνια Προφητεία
- Ομάδα γονέων με παιδιά στην εφηβεία • Εργασία με το εσωτερικό παιδί

### ΟΜΑΔΕΣ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ

- Ομάδα Αυτοθεραπείας & Συμπαράστασης καρκινοπαθών • Θετική Σκέψη
- Συμπαράσταση σε άτομα που έχουν ανάγκη και στο Π.Ι.Κ.Π.Α.

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

- Mandala - Ζωγραφική & Αυτογνωσία • Χοροθεραπεία • Εκφραστική κίνηση

### ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ

=====

=====

## ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Αυτά τα μαθήματα είναι έτσι φτιαγμένα ώστε να διδάξουν κάθε άτομο πώς μπορεί να φέρει αρμονία και υγεία στο σώμα και στο νου του. Θα μάθει πώς να χαλαρώνει τους μυς, τα νεύρα και το νου. Θα αναπτύξει επίσης την αναπνοή του για να έχει περισσότερη γαλήνη και ζωτικότητα. Αυτό είναι ένα τέλειο αντίδοτο στην ένταση και τη γεμάτη έννοιες ζωή που ζουν οι περισσότεροι άνθρωποι. Αυτές οι τεχνικές ωφελούν επίσης ιδιαίτερα όποιον ενδιαφέρεται ν' αναπτύξει τις νοητικές του ικανότητες ή το ανθρώπινο δυναμικό του. Αντιπροσωπεύουν ακόμη το πρώτο βήμα στη διαδικασία της πνευματικής εξέλιξης.

### ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ

Δευτέρα 5.00 μ.μ.

Δευτέρα 8.00 μ.μ.

Τρίτη 9.00 π.μ.

Τρίτη 5.00 μ.μ.

Τετάρτη 3.45 μ.μ.

Πέμπτη 5.00 μ.μ.

Πέμπτη 8:00 π.μ.

Παρασκευή 9.00 π.μ.

Παρασκευή 5.00 μ.μ.

### ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΕΣΑΙΩΝ

Δευτέρα 5:00 μ.μ.

Τρίτη 8:00 μ.μ.

Τετάρτη 3:45 μ.μ.

Πέμπτη 5:00 μ.μ.

Παρασκευή 5:00 μ.μ.

Σάββατο 10.00 π.μ.

### ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΑ

Τρίτη & Πέμπτη 9:00 πμ

Δευτέρα & Πέμπτη 11:00

## ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Το σεμινάριο αυτογνωσίας είναι ΤΡΙΕΤΕΣ, γίνεται μία φορά την εβδομάδα -εκτός από τις διακοπές- και προσφέρει τεχνικές και ιδέες για την ανάπτυξη της αρμονίας σε όλα τα επίπεδα της ζωής μας.

Η μεγάλη διάρκεια του σεμινάριου θα δώσει την ευκαιρία σε όσους το παρακολουθούν να αφομοιώσουν καλύτερα τη θεωρία και να εξασκήσουν περισσότερο τις τεχνικές που προσφέρονται, έτσι ώστε να πραγματοποιούν στη ζωή τους το μήνυμα αυτού του σεμινάριου.

Τα θέματα που περιλαμβάνονται στο σεμινάριο της αυτογνωσίας είναι τα εξής:

**Θέμα 1. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΡΜΟΝΙΑ** - αποτελείται από τρεις εβδομαδιαίες συναντήσεις και ένα εντατικό σεμινάριο Σαββατοκύριακου. Προσφέρει μια εισαγωγή στις σωματικές ασκήσεις, στις τεχνικές της αναπνοής και της χαλάρωσης καθώς και οδηγίες για υγιεινή διατροφή και νηστεία. Επίσης, διδάσκονται τεχνικές αυτοθεραπείας.

**Θέμα 2.** Μια εισαγωγή στις εννέα επιγνώσεις της Ουράνιας Πρφητείας. Δύο συναντήσεις.

**Θέμα 3. ΣΥΓΚΙΝΗΣΙΑΚΗ ΑΡΜΟΝΙΑ** - όπου μαθαίνετε να αναλύετε την πηγή των συναισθημάτων, πεποιθήσεων, προγραμματισμών, προσκολλήσεων, απεχθειών, φόβων και προσδοκιών, ώστε να μάθετε πώς ν'

απελευθερωθείτε από αυτά και ν' αναπτύξετε συγκινησιακή αρμονία με τον εαυτό σας και με τους άλλους. Οι περισσότεροι από αυτούς που συμμετείχαν βρήκαν ότι είναι μια πολύ διαφωτιστική και απελευθερωτική εμπειρία.

**Θέμα 4. ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ** Εδώ οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να επικοινωνούν πιο ανοικτά με τους άλλους, με αμοιβαίο σεβασμό και αγάπη, χωρίς να καταπιέζουν τον εαυτό τους ή τους άλλους. Έτσι αναπτύσσει κάποιος περισσότερη αρμονία με την οικογένειά του, με τους φίλους του, με τους συναδέλφους του και το περιβάλλον του.

**Θέμα 5. ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ή ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΝΟΥ** - ένα σεμινάριο που διαρκεί έντεκα συναντήσεις και προσφέρει τεχνικές για να ησυχάζει ο νους και να μαθαίνει κανείς να συγκεντρώνεται χωρίς ν' αποσπάται. Με τον καιρό μαθαίνουμε πώς να υπερβαίνουμε τον νου και να βιώνουμε τη βαθιά εσωτερική γαλήνη της εσώτερης ύπαρξής μας. Αυτός γίνεται τότε ένας τρόπος για να εκφράσουμε δημιουργικά το κρυμμένο δυναμικό που βρίσκεται μέσα μας και δεν έχει αναπτυχθεί .

**Θέμα 6. ΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΤΗΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ** - προσφέρει τις βασικές ιδέες που, όταν τις χρησιμοποιήσουμε στην καθημερινή μας ζωή, μας βοηθούν να καταλάβουμε τα γεγονότα και τις καταστάσεις γύρω μας σαν μέρη μιας ολικής παγκόσμιας διαδικασίας. Αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε το ρόλο μας στη ζωή και τη σχέση μας με τη φύση και το Θεό. Η ζωή αποκτάει ένα βαθύτερο νόημα καθώς μαθαίνουμε ότι όλοι έχουμε ένα συγκεκριμένο σκοπό εδώ, πάνω στη γη.

**Θέμα 7. ΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΤΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΑΣ** μας βοηθάει να καταλάβουμε ότι είμαστε αθάνατες ψυχές που ποτέ δεν μπορούν να πάψουν να ζουν. Μαθαίνουμε τί γίνεται μετά την αποχώρησή μας από το υλικό σώμα και πώς μπορούμε να είμαστε πάντοτε έτοιμοι γι' αυτό το γεγονός, οποτεδήποτε κι αν αυτό συμβεί. Μαθαίνουμε ακόμα πώς μπορούμε να βοηθήσουμε άλλους να εγκαταλείψουν το σώμα τους πιο ειρηνικά και με μεγαλύτερη αξιοπρέπεια.

#### **ΤΑΧΥΡΥΘΜΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ**

Παρόλο που πιστεύουμε ότι η αυτογνωσία απαιτεί μια αργή και σε βάθος προσέγγιση, επιθυμώντας να ανταποκριθούμε στην ανάγκη μερικών ανθρώπων να προχωράνε πιο γρήγορα, επειδή νιώθουν ότι έχουν κάνει ήδη αρκετή προηγούμενη εργασία, αποφασίσαμε φέτος, για πρώτη φορά, να προσφέρουμε το «ταχύρυθμο σεμινάριο αυτογνωσίας». Στο τμήμα αυτό θα γίνουν σε ένα χρόνο τα δύο πρώτα χρόνια της αυτογνωσίας. Έτσι, σε ένα χρόνο θα έχετε τελειώσει δύο χρόνια.

Όμως για να γίνει όλη η ύλη των δύο χρόνων οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν διάθεση να εργάζονται με συνέπεια και αφοσίωση και, επίσης, θα πρέπει να συμμετέχουν, περίπου κάθε δεύτερο μήνα, σε τέσσερις συμπληρωματικές συναντήσεις Κυριακές πρωί από 9.30π.μ. ως 2.30μ.μ. (Αυτές οι συναντήσεις είναι άλλες από τις τρεις εντατικές μέρες, που είναι ήδη μέρος του σεμιναρίου αυτογνωσίας και στις οποίες χρειάζεται να συμμετέχουν μαζί με τους άλλους που παρακολουθούν το κανονικό σεμινάριο Αυτογνωσίας).

Δλδ. θα παρακολουθήσετε από τον Οκτώβριο 1998 ως και το Μάιο 1999, εκτός από τις εβδομαδιαίες συναντήσεις, επτά Κυριακάτικες συναντήσεις από 9.30π.μ. ως 2.30μ.μ.

## **ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΤΟ ΤΑΧΥΡΥΘΜΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ**

Όπως είναι κατανοητό, μπορούμε να δεχτούμε στην ομάδα αυτή μόνο άτομα που έχουν κάποια προηγούμενη εμπειρία ή μεγάλη διάθεση για αυτογνωσία. Αν νομίζετε ότι είστε ένας τέτοιος άνθρωπος, και προτιμάτε το ταχύρυθμο σεμινάριο αυτογνωσίας, τότε χρειάζεται να συμπληρώσετε το ειδικό ερωτηματολόγιο και να γραφτείτε για μια συνάντηση με έναν από τους συντονιστές της ομάδας αυτής. Η συνάντηση θα πρέπει να γίνει πριν αρχίσετε το σεμινάριο.

Θα επικοινωνήσουμε μαζί σας μέσα σε μερικές μέρες μετά από τη συνάντηση σχετικά με το αν είναι προς όφελός σας να ενταχτείτε στην ομάδα αυτή. Έτσι και αλλιώς τα πρώτα 6 μαθήματα είναι ίδια με αυτά του κανονικού σεμιναρίου αυτογνωσίας και μπορείτε να παρακολουθείτε οποιοδήποτε τμήμα, το ίδιο κάθε εβδομάδα, μέχρι τότε.

## **ΠΡΩΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ**

Οι μέρες και ώρες των συναντήσεων του πρώτου χρόνου είναι:

1. Δευτέρα βράδυ στις 7.00, αρχίζοντας τη Δευτέρα 4 Οκτωβρίου (B).
2. Τρίτη πρωί στις 11.00, αρχίζοντας την Τρίτη 5 Οκτωβρίου (B).
3. Τρίτη βράδυ στις 7.00, αρχίζοντας την Τρίτη 5 Οκτωβρίου (B)
4. Πέμπτη πρωί στις 9.30, αρχίζοντας την Πέμπτη 7 Οκτωβρίου (B).
5. Πέμπτη βράδυ στις 7.00, αρχίζοντας την Πέμπτη 7 Οκτωβρίου (B).
6. ΤΑΧΥΡΥΘΜΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ Τετάρτη βράδυ από 7.00μ.μ. ως 10.30μ.μ. αρχίζοντας 6 Οκτωβρίου.

## **BIBLIA ΤΟΥ ΡΟΜΠΕΡΤ ΗΛΙΑ ΝΑΤΖΕΜΥ**

### **Εκδόσεις «Αρμονική Ζωή»**

- Η Ψυχολογία της Ευτυχίας
- Η Τέχνη του Διαλογισμού
- Ο Μυστικός Κύκλος της Ζωής
- Οικουμενική Φιλοσοφία
- Θαύματα Αγάπης και Γνώσης
- Εισαγωγή στη Διδασκαλία του Σρι Σάτυα Σάι Μπάμπα
- Ας Κουβεντιάσουμε
- Σύγχρονες Παραβολές
- Αυτοθεραπεία
- Μασάζ και Πνευματική Θεραπεία
- Εμείς και οι Σχέσεις μας

### **Εκδόσεις «Καστανιώτη»**

- Γιόγκα για υγεία και ηρεμία
- Διατροφή για υγεία και ζωντάνια

### **Εκδόσεις «ΟΜΒΡΟΣ»**

- Στοχασμοί Ζωής - Ταξίδι στο Φως
- Ο Προορισμός του Ανθρώπου - Γνώρισε τον Αληθινό Εαυτό

### **Εκδόσεις «Διόπτρα»**

- Σαράμ - Οι περιπέτειες μιας ψυχής

### **Εκδόσεις «NOVA FORMA»**

- Όραμα Ζωής

Θα τα βρείτε: • Στα Βιβλιοπωλεία • Στα καταστήματα Υγιεινής Διατροφής  
• Στην «Αρμονική Ζωή» στο Χαλάνδρι

## **ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

### **ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

#### **«ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΤΑ ΙΑΜΑΤΑ ΤΟΥ ΜΠΑΧ»**

Τα ανθοϊάματα Μπαχ τονώνουν ψυχικά και σωματικά ανθρώπους που βιώνουν άγχος, φοβίες, βαθιά απελπισία και αποθάρρυνση, χαμηλή αυτοεκτίμηση, μελαγχολία, ζήλια, ανυπομονησία, κατάθλιψη, εξάντληση σωματική και ψυχική, ενοχές, πανικό, αναποφασιστικότητα κλπ. Θα μάθουμε τα 38 Ιάματα Μπαχ που αντιστοιχούν σε 38 χαρακτήρες για να μπορούμε να βοηθάμε τον εαυτό μας και τους άλλους να ελευθερωθούμε από τα αρνητικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας, έτσι ώστε να αποκατασταθεί η ψυχική ηρεμία και υγεία στη ζωή μας.

#### **«ΒΙΟΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΜΑΣΑΖ ΣΙΑΤΣΟΥ»**

Σας προσκαλούμε σε 7 εβδομαδιαίες συναντήσεις για να εξερευνήσουμε και να μάθουμε μαζί βασικά στοιχεία της τεχνικής του Σιάτσου. Έτσι, θα είστε χρήσιμοι στην οικογένεια, στους φίλους και στους γνωστούς σας όταν αυτοί χρειάζονται ανακούφιση από σωματικούς πόνους όπως π.χ. πονοκεφάλους, αρθρίτιδες, πόνους στη μέση κλπ.

#### **«ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ»**

Η ρεφλεξολογία είναι μια μέθοδος φυσική και πανάρχαια. Βασίζεται στην αρχή ότι κάθε όργανο του σώματος έχει τα αντανακλαστικά του σημεία στα πέλματα. Ασκώντας πίεση σε συγκεκριμένα σημεία του πέλματος διεγείρουμε μέσω ενεργειακών οδών τη θεραπευτική δύναμη του σώματος. Στο σεμινάριο θα διδαχτούν οι βασικές αρχές και τεχνικές και θα ασκηθούμε σε αυτές. Με τις τεχνικές αυτές θα μπορείτε να προσφέρετε αποτελεσματική ανακούφιση και βοήθεια στον εαυτό σας και στους άλλους.

### **ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ**

#### **«ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΑΣ»**

Τεχνικές που μας επιτρέπουν να νιώσουμε κύριοι της μοίρας μας και όχι πιόνια των περιστάσεων.

#### **«ΟΜΑΔΑ ΑΝΔΡΩΝ»**

Θα βιώσουμε την ενότητα και την αδελφοσύνη στο δρόμο της αυτοανακάλυψης. Θα επικοινωνήσουμε σε βάθος για θέματα που απασχολούν τον άνδρα στην εποχή μας.

#### **«ΟΙ ΕΝΝΕΑ ΕΠΙΓΝΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΥΡΑΝΙΑΣ ΠΡΟΦΗΤΕΙΑΣ»**

Μέσα από το βιβλίο του James Redfield θα ανακαλύψουμε την πιο αποτελεσματική επικοινωνία με τους συνανθρώπους μας, το πως να αυξήσουμε την ενεργειακή μας επαφή με τους άλλους και το περιβάλλον καθώς και τη διαίσθησή μας και την εσωτερική μας καθοδήγηση, μέσα από τις συμπτώσεις στη ζωή μας που «δεν είναι συμπτώσεις» καθώς και τα εσωτερικά μηνύματα και πως να τα αξιοποιήσουμε.

### **«Η ΥΠΕΡΒΑΣΗ ΤΟΥ ΝΟΥ» (RAJA-KRIYA YOGA)**

Το μάθημα αυτό θα είναι μια ευκαιρία γι' αυτούς που πραγματικά θέλουν να βάλουν τάξη στα ενεργειακά, συναισθηματικά και νοητικά επίπεδα και να βιώσουν την καθαρή, αγνή, θεϊκή συνειδητότητα που υπάρχει μέσα μας. Θα αποτελείται από προχωρημένες ασκήσεις, αναπνοές, διαλογισμό, δονήσεις, ψαλμούς, προσευχή και χαλάρωση. Μπορούν να συμμετέχουν μόνο όσοι έχουν τελειώσει και τον πρώτο χρόνο της «Αγάπης και Γνώσης» και μπορούν, επίσης, να εκτελούν, σε κάποιο βαθμό, στατικές ασκήσεις γιόγκα. Πρέπει επίσης να είστε χορτοφάγοι, να μην καπνίζεται, να έχετε καλή υγεία και συναισθηματική ισορροπία.

### **«ΓΟΝΕΙΣ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ»**

Κάθε γονιός επιθυμεί να γνωρίσει καλύτερα το παιδί του και να βελτιώσει τη σχέση του μαζί του. Σ' αυτό το σεμινάριο θα προσπαθήσουμε, γνωρίζοντας καλύτερα τα παιδιά μας, να γεφυρώσουμε το κενό που υπάρχει μεταξύ μας με αγάπη, ειλικρίνεια, κατανόηση και σεβασμό βοηθώντας παράλληλα τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με την εσωτερική τους φωνή και καθοδήγηση, τις προσωπικές τους ικανότητες, τα ενδιαφέροντα και τις αξίες τους.

### **«ΟΜΑΔΙΚΟΙ ΨΑΛΜΟΙ»**

Ελάτε να βιώσουμε την ενότητα, την αγάπη και το άνοιγμα της καρδιάς προς το Θεό και το συνάνθρωπό μας.

### **«ΟΜΑΔΑ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ»**

Μια ομάδα συντονισμένη με την αγάπη, την πίστη και την αρμονία περιμένει τα μέλη και τους φίλους της Αρμονικής Ζωής να τους προσφέρει πνευματική θεραπεία .

### **«ΟΜΑΔΑ ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ»**

Η ομάδα αυτή αποσκοπεί σε μία θεραπευτική και διαλογιστική προσέγγιση του σώματος, του νου, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς μας, προκειμένου να ανακαλύψουμε το δικό μας τρόπο αυτοθεραπείας. Θα βοηθηθούμε με τεχνικές όπως οι κινήσεις του σώματος, ψυχοθεραπευτική συζήτηση, βιοενεργειακό μασάζ σε συνδυασμό με polarity, αναπνοές και χαλαρώσεις για να αντιμετωπίσουμε τα ψυχοσωματικά προβλήματα και τον καρκίνο και να εναρμονιστούμε σε όλα τα επίπεδα. Θα χρησιμοποιηθεί πληροφοριακό υλικό του Ρόμπερτ Νατζέμυ από βιντεοκασέτες.

### **«ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΤΟΥΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΧΑΣΕΙ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΥΣ»**

Θα συναντηθούμε για να συζητήσουμε τα συναισθήματά μας και τις σκέψεις μας για το θάνατο και πως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το γεγονός του θανάτου ενός αγαπημένου.

### **«ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΑΞΙΕΣ»**

Τα μαθήματα αυτά στοχεύουν στην καλλιέργεια του σωστού χαρακτήρα και τη δημιουργία ενός δυνατού και ικανού πολίτη, που όχι μόνο να στέκεται επαρκώς στην αυριανή κοινωνία αλλά επίσης να είναι σε θέση να την καθοδηγήσει σε ανώτερα επίπεδα αξιών, μέσω της καλλιέργειας των αρετών κάθε ανθρώπου.

Στοχεύουν, επίσης, στην παράλληλη, ως προς τη σχολική εκπαίδευση γνώση, αφού αναδεικνύουν την πραγματική ενυπάρχουσα σε κάθε ανθρώπινο

ον υπέρτατη γνώση, μέσω της καλλιέργειας του κριτηρίου και της έρευνας.

## **ΟΜΑΔΕΣ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ**

### **«ΟΜΑΔΑ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΔΕΛΦΙΑ ΜΑΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΑΝΑΓΚΗ»**

Υπάρχουν τόσοι δυστυχημένοι άνθρωποι γύρω μας που έχουν ανάγκη από τη βοήθειά μας. Μερικοί νιώθουν μοναξιά, άλλοι είναι ηλικιωμένοι, άλλοι ανάπηροι ή άρρωστοι ή και άποροι, ανίκανοι να δώσουν φαγητό και ρούχα στα παιδιά τους ή να καλύψουν τα φάρμακα που χρειάζονται για την υγεία τους. Αν ήμασταν στη θέση τους θα θέλαμε κάποιος να ενδιαφερθεί για μας, να μας βοηθήσει. Ελάτε και εργαστείτε μαζί μας, να δώσουμε ηθική και υλική συμπαράσταση στα αδέλφια μας που έχουν ανάγκη.

### **ΟΜΑΔΑ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΟ «Π.Ι.Κ.Π.Α.»**

Διάφορες ομάδες πηγαίνουν στο Π.Ι.Κ.Π.Α. Πεντέλης και δίνουν αγάπη και στοργή στα παιδιά, μέσα από ομαδικές και ατομικές δραστηριότητες. Χρειάζονται και τη δική σας αγάπη.

### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΡΜΟΝΙΑΣ**

Δεν είμαστε γιατροί, ούτε θεραπευτές, αλλά έχουμε μελετήσει και προτείνουμε απλούς «τρόπους ζωής» που η εμπειρία πολλών ανθρώπων, για χιλιάδες χρόνια τώρα, είναι ότι επαναφέρουν και συντηρούν τη σωματική και νοητική υγεία και αρμονία.

Αυτό το αποτελεσματικό σύστημα πρόληψης για το μεγάλο φάσμα των ψυχοσωματικών ασθενειών είναι ένας συνδυασμός από απλές οδηγίες για φυσική διατροφή, σωματικές και αναπνευστικές ασκήσεις, τεχνικές χαλάρωσης και θετικών σκέψεων, ηθική και συναισθηματική συμπαράσταση, εναρμόνιση της ροής της βιοενέργειας.

Επαναλαμβάνουμε ότι δεν θεραπεύουμε αλλά μόνο εκπαιδεύουμε. Η ευθύνη της υγείας και της αρμονίας σας είναι δική σας.

## **Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ**

**« "MANDALA" - ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ & ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ**» με τη Λουΐτζκαρντ Χούντρα  
MANDALA σημαίνει ΚΥΚΛΟΣ. Γιατί μας ενδιαφέρει το θέμα "MANDALA"; Η πρωταρχική δομή του κύκλου υπάρχει σε κάθε ύπαρξη του κόσμου μας - φανερά ή κρυφά- από το άτομο και τα κύτταρα έως το μακρόκοσμο του σύμπαντος και, βέβαια, υπάρχει και μέσα μας σαν σημαντικό αρχέτυπο (Carl Jung). Η επαφή με το "MANDALA" -είτε σε διαλογισμό είτε σε δημιουργική έκφραση, σα ζωγραφική ή χορό- μας προσφέρει έναν τρόπο να βιώσουμε βαθύτερες γνώσεις και αποκαλύψεις για τον εαυτό μας. Μας καθοδηγεί στην επιστροφή στο κέντρο μας.

Δεν χρειάζεται να έχετε εμπειρία στη ζωγραφική. Καλό είναι όμως καλό να έχετε ήδη μια επαφή με χαλάρωση ή διαλογισμό.

### **«ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ»** με τη Βούλα Παπαδοπούλου

Σκοπός της ομάδας αυτής είναι τα άτομα να εξοικειωθούν με το σώμα τους και τα μηνύματά του και να ανακαλύψουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους διευρύνοντας το κινητικό τους λεξιλόγιο. Συνδυάζοντας τον ήχο, το ρυθμό, τη μουσική και τη ζωγραφική ο καθένας εξερευνά, ανακαλύπτει και εξωτερικεύει την προσωπική του ταυτότητα.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟΥ**

Αυτά τα Σαββατοκύριακα σεμινάρια, τα εργαστήρια και οι πολιτιστικές εκδηλώσεις είναι ένας τρόπος για να περάσετε το Σαββατοκύριακό σας μ' έναν ευχάριστο και, συγχρόνως, εποικοδομητικό τρόπο. Η εγγραφή για τα σεμινάρια πρέπει να γίνεται το αργότερο μια εβδομάδα πριν και με μια προκαταβολή 1.000 δρχ. που να επιβεβαιώνει τη σοβαρή σας πρόθεση να συμμετέχετε. Σας συνιστούμε να μην περιμένετε την τελευταία στιγμή για να εγγραφείτε γιατί μπορεί να μη βρείτε θέση.

Τα περισσότερα σεμινάρια γίνονται στη «ΜΥΡΡΙΝΟΥΝΤΑ», το κέντρο μας μεταξύ Μαρκόπουλου και Πόρτο Ράφτη, εκτός αν το πρόγραμμα γράφει διαφορετικά. Τα σεμινάρια και οι άλλες εκδηλώσεις είναι ακόμα πιο όμορφα και αποτελεσματικά σ' αυτό το όμορφο και πνευματικό περιβάλλον μέσα στη φύση.

Οι ώρες που συνοδεύουν τις περιγραφές των σεμιναρίων είναι οι ώρες που αρχίζουν και τελειώνουν τα σεμινάρια. Η ώρα αναχώρησης από το Χαλάνδρι είναι ακριβώς μία ώρα πριν αρχίσει το σεμινάριο, αν το σεμινάριο γίνεται στη «ΜΥΡΡΙΝΟΥΝΤΑ». Έτσι, αυτοί που έχουν αυτοκίνητο μπορούν να βοηθήσουν αυτούς που δεν έχουν. Αν αργήσετε, θα χάσετε το σεμινάριο.

Πολλοί από σας μπορεί να θέλετε να μείνετε το βράδυ στη «ΜΥΡΡΙΝΟΥΝΤΑ» (ή Παρασκευή ή Σάββατο ή και τα δύο) για να ξεκουραστείτε πιο βαθιά μέσα σ' αυτό το φυσικό και ήρεμο περιβάλλον. Σ' αυτήν την περίπτωση, θα πρέπει να κλείσετε ένα δωμάτιο από πριν, στο γραφείο στο Χαλάνδρι. Ζητήστε τις ειδικές πληροφορίες για τη ΔΙΑΜΟΝΗ ΣΤΗ «ΜΥΡΡΙΝΟΥΝΤΑ». (Μπορείτε να μείνετε κι όταν δεν γίνονται σεμινάρια, ακόμα και μέσα στη εβδομάδα. Ρωτήστε στο γραφείο για λεπτομέρειες).

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟΥ**

**ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΤΟ ΒΟΛΟ** Άνθρωπος επαφής:  
Σωτήρης Καγιάς τηλ. 0421- 62 979

**ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΤΗ ΘΕΣ/ΝΙΚΗ**  
Άνθρωπος επαφής: Τηλ. 031 - 30 92 44

**ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΤΗΝ ΧΙΟ** Άνθρωπος επαφής:  
Ρούλα Γεραζούνη τηλ. 0271 - 31 325

**ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ**  
Άνθρωπος επαφής: Αναστασία Σαρτζετάκη τηλ. 0821 - 40 191, 53 615.

### **«ΚΡΥΣΤΑΛΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ»**

Ανακάλυψε και δημιουργήσε σωματική, συναισθηματική, πνευματική και ψυχική ισορροπία διά μέσω των κρυστάλλων. Είναι οντότητες ζωντανές που εξισορροπούν τη βιοενέργεια στα ενεργειακά κέντρα. Δημιουργούν λειτουργικές φορτίσεις πριν η ασθένεια εκδηλωθεί στο σώμα. Φορτίζουν, ξεμπλοκάρουν και αλληλοεπιδρούν σε όλα τα ενεργειακά μας συστήματα.

### **«ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ»**

Κάποια στιγμή στη ζωή μας, εμείς, κάποιο μέλος της οικογένειάς μας ή ένας φίλος έχει ανάγκη από αίμα. Και όλοι ξέρουμε πόσο δύσκολο είναι

να βρεθεί όταν χρειάζεται. Μας δίνεται τώρα η ευκαιρία να προσφέρουμε αίμα και να βοηθήσουμε έτσι τους συνανθρώπους μας που το έχουν άμεση ανάγκη.

#### **«ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΑΣ ΜΕ ΤΟ ΘΕΟ»**

Καθένας νιώθει και πιστεύει το Θεό μ' ένα διαφορετικό τρόπο. Σ' αυτό το σεμινάριο ο καθένας θα έχει την ευκαιρία να ψάξει μέσα του και να ανακαλύψει τη φύση της δικής του σχέσης με το Θεό και να την καλλιεργήσει ακόμα πιο βαθιά.

#### **«ΤΑ ΔΩΔΕΚΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΝΩΤΕΡΗ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ»**

Ένα διήμερο σεμινάριο όπου συντονιζόμαστε με δώδεκα σημαντικές αλήθειες και επιβεβαιώσεις για να αυξήσουμε την ηρεμία, την ευτυχία και την αγάπη μας. Είναι ένα πολύτιμο σεμινάριο για όλους.

#### **«ΧΟΡΟΣ ΣΤΗ ΜΥΡΡΙΝΟΥΝΤΑ»**

Ελάτε να χορέψουμε μαζί στη Μυρρινούντα. Διασκεδάζουμε, βιώνουμε την ενότητα και ανακαλύπτουμε τον εαυτό μας μέσα από το χορό.

#### **«ΑΥΤΟΠΑΡΑΔΟΧΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ»**

Ένα διήμερο σεμινάριο γι' αυτούς που θέλουν να ανακαλύψουν και να ξεπεράσουν τα εμπόδια προς την αυτοπαραδοχή και την πραγμάτωση των δυνάμεων που υπάρχουν μέσα μας, κάτι που θεωρείται προϋπόθεση για την ευτυχία, την ηρεμία, την υγεία, τη δημιουργικότητα και τη δική μας αγάπη για τους άλλους. Είναι ένα σεμινάριο για όλους.

#### **«ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΥΓΚΙΝΗΣΙΑΚΗΣ ΑΡΜΟΝΙΑΣ»**

Διήμερη προετοιμασία για την ένταξη νέων μελών στον πρώτο χρόνο του σεμιναρίου της Αυτογνωσίας. Χρειάζεται να έχετε μαζί σας τετράδιο για τις σημειώσεις σας.

#### **«ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗ ΜΥΡΡΙΝΟΥΝΤΑ»**

Ένα διήμερο σεμινάριο για όλους όσους θέλουν να γνωρίσουν επιπλέον, μέσα από το σώμα τους, τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους, να βιώσουν σωματικά το παρόν και το παρελθόν μέσα από ξεχασμένες σωματικές μνήμες, χρησιμοποιώντας το ίδιο τους το σώμα σαν οδηγό γνώσης και θεραπείας του εαυτού τους.

#### **«ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΘΕΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ»**

Είναι ένα σεμινάριο που βοηθάει τους ανθρώπους να ανακαλύψουν τη θετική πλευρά του εαυτού τους. Να βλέπουν την καλή πλευρά της ζωής και να προχωρούν πιο δημιουργικά στη δουλειά τους, την οικογένειά τους, με τους φίλους τους. Ν' ανοίξουν την καρδιά τους και να προσφέρουν χαρά, αγάπη και βοήθεια στους συνανθρώπους τους.

#### **«ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΜΑΣ ΠΑΙΔΙ»**

Υπάρχει ένα παιδί μέσα μας; Ναι υπάρχει, ζει μέσα στο υποσυνείδητό μας και διαμορφώνει το συναισθηματικό μέρος της προσωπικότητάς μας (θετικά ή αρνητικά). Σ' αυτό το διήμερο σεμινάριο θα επικοινωνήσουμε μ' αυτό το παιδί και θα του χαρίσουμε αγάπη, στοργή και αναγνώριση της αξίας του, που δεν του πρόσφεραν όταν έπρεπε και που μέχρι σήμερα ζητάει απεγνωσμένα. Χρειάζεται κάποιος να παρακολουθεί ή να έχει τελειώσει το σεμινάριο Αυτογνωσίας.

#### **«Η ΕΚΦΡΑΣΗ ΚΑΙ Η ΚΑΘΑΡΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ»**

Αρνητικά συναισθήματα όπως ο φόβος, ο πόνος, η πίκρα, η ενοχή και η αυτοαπόρριψη υποβόσκουν στο αιθερικό μας σώμα και δεν μας αφήνουν να βρούμε την ευτυχία, την υγεία, την επιτυχία, την αρμονία και την αγάπη που επιθυμούμε. Η κάθαρση αυτών των συναισθημάτων είναι προϋπόθεση για πραγματική εξέλιξη και ευτυχία. Προϋπόθεση για να συμμετέχει κάποιος είναι να παρακολουθεί τουλάχιστον το 2ο χρόνο Αυτογνωσίας