

**Τετραήμερο Βιωματικό Σεμινάριο Ψυχοσωματικής Υγείας &
Αποτοξίνωσης από Ενοχές και Άγχος
29 Αυγούστου – 1 Σεπτεμβρίου 2019**
Ξενοδοχείο Domotel Anemolia Mountain Resort Αράχωβα / Δελφοί 4*

Πρόγραμμα

Πέμπτη 29/8/2019

14:00 – 20:00 Αφίξεις και τακτοποίηση στα δωμάτια του ξενοδοχείου
20:00 Συνάντηση στο Lobby & Καλωσόρισμα
Δείπνο

Παρασκευή 30/8/2019

08:30 – 09:15 Ασκήσεις επαναφοράς τους σώματος σε υγιή κατάσταση
09:15 – 10:00 Πρωινό
10:00–11:00 Άγχος: Πώς επηρεάζει την καθημερινότητά μας –
μεσοπρόθεσμα & μακροπρόθεσμα προβλήματα / Σύντομη
αναφορά σε τεχνικές & τρόπους διαχείρισης
11:00 – 12:00 Βιωματική άσκηση μέσω κωδικών Λούντ για αντιμετώπιση
άγχους
12:00 – 13:00 Ελεύθερος χρόνος
13:00 – 14:00 Κλινική Υπνοθεραπεία & NLP – ένας διαφορετικός και άμεσος
τρόπος διαχείρισης των προβλημάτων μας
14:00 – 15:00 Γεύμα
15:00 – 18:00 Ελεύθερος χρόνος
18:00 – 19:00 Άσκηση: Βιωματική αντιμετώπιση άγχους & ψυχοσωματικών
προβλημάτων μέσω της Κλινικής Υπνοθεραπείας
19:00 – 20:00 Δείπνο
20:00 – 23:00 Προβολή ταινίας & Συζήτηση

Σάββατο 31/8/2019

08:30 – 09:15 Ασκήσεις επαναφοράς τους σώματος σε υγιή κατάσταση Ή
πρωινός περίπατος στη φύση
09:15 – 10:00 Πρωινό
10:00 – 10:45 Ενοχές: Πού οφείλονται – γιατί τις αισθανόμαστε – γιατί πρέπει
να τις ξεπεράσουμε
10:45 – 11:30 Βιωματική άσκηση μέσω κώδικα του Dr. Λούντ για ενοχές

| | |
|---------------|---|
| 11:30 – 12:30 | Βόλτα στη φύση – Ελεύθερος χρόνος |
| 12:30 – 14:00 | Εκμάθηση και εφαρμογή πρακτικής μεθόδου άμεσης αντιμετώπισης προβλημάτων καθημερινότητας φυσικής ή ψυχικής μορφής |
| 14:00 – 15:00 | Γεύμα |
| 15:00 – 17:00 | Ελεύθερος Χρόνος |
| 17:00 – 18:00 | Απελευθερώνοντας τις ενοχές μας μέσω της Κλινικής Υπνοθεραπείας |
| 18:00 – 19:00 | Βιοσυντονισμός: Τι είναι και πώς μάς βοηθάει |
| 19:00 – 20:00 | Δείπνο |
| 20:00 – 23:00 | Προβολή ταινίας |

Κυριακή 1/9/2019

| | |
|---------------|---|
| 08:00 – 08:30 | Πρωινό |
| 08:30 – 10:15 | Εκδρομή στον ενεργειακό χώρο των Δελφών Βιωματική Άσκηση Υπνοθεραπείας – Σύνδεση με τον Ανώτερο Εαυτό μας για τη βέλτιστη αντιμετώπιση των προβλημάτων μας στον ενεργειακό χώρο των Δελφών – Ιερό Αθηνάς Προναίας |
| 10:15 – 11:30 | Ελεύθερος χρόνος: Προαιρετική Περιήγηση στον ενεργειακό χώρο των Δελφών ή/και στο Μουσείο & αναφορά στα «Μηνύματα του χώρου των Δελφών» Ή Βόλτα στο χωριό των Δελφών |
| 11:30 – 12:00 | Επιστροφή στο ξενοδοχείο |
| 12:00 – 13:00 | Ο Μύθος του Σπηλαίου του Πλάτωνα πιο επίκαιρος από ποτέ – Ανάλυση – Τα επίπεδα πλάνης στη ζωή μας |
| 13:00 – 14:00 | Ελεύθερος χρόνος |
| 14:00 – 15:00 | Γεύμα |
| 15:00 – 16:15 | Συμπεράσματα Σεμιναρίου |
| 16:15 – 20:00 | Αποχαιρετισμοί – Αναχωρήσεις |

Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας!