

**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 κώδικα **Dr. 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 – 17:00 Ελεύθερος χρόνος  
17:00 – 18:00 **Άσκηση:** Βιωματική αντιμετώπιση άγχους & ψυχοσωματικών  
προβλημάτων μέσω της Κλινικής Υπνοθεραπείας  
**Βιοσυντονισμός:** Τι είναι και πώς μάς βοηθάει  
18:00 – 19:00  
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 – 18:00

Ελεύθερος Χρόνος

18:00 – 19:00

Απελευθερώνοντας τις ενοχές μας μέσω της Κλινικής Υπνοθεραπείας

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» **Η**

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!**