

Patmos 2016

Πολυτελείς Διακοπές & Σεμινάριο Αναζωογόνησης στην Πάτμο

25-29 Μαΐου

“Το δώρο της αναζωογόνησης”

Η άνοιξη είναι η εποχή της ανανέωσης, της ανθοφορίας και της ανάπτυξης. Στρέφοντας την προσοχή και την αντίληψη μέσα μας, με αφετηρία τη σύνδεση με το σώμα μας, η άνοιξη αποτελεί την καλύτερη εποχή για να προσφέρουμε στον εαυτό μας ένα πολύτιμο δώρο.

Ξεκινώντας τη μέρα μας με μία πρακτική Πιλάτες στοχευμένη στη σύνδεση και στην ενδυνάμωση του κέντρου μας, θα προσπαθήσουμε να ανακαλύψουμε τη λειτουργική ευθυγράμμιση και υποστήριξη του σώματός μας, από μέσα προς τα έξω, να απελευθερώσουμε το σώμα μας από περιφερειακές εντάσεις και να τονώσουμε την ενέργειά μας. Στη συνέχεια, θα ασκηθούμε ώστε να διευρύνουμε το ενεργειακό μας πεδίο, θα δουλέψουμε τη γείωση, το άνοιγμα του εαυτού μας και τη σύνδεσή του με το περιβάλλον, πάντα σε συνδυασμό με την αναπνοή και με ειδικές πρακτικές που προέρχονται από την εκπαίδευση των χορευτών *butoh*. Έχοντας δουλέψει με λεπτομέρεια και φροντίδα, χωρίς να ξεπεράσουμε τα όριά μας, αφού δυναμώσουμε και ευθυγραμμιστούμε, με ζωντανό και τονωμένο πλέον το κέντρο μας, θα είμαστε έτοιμοι να συνδεθούμε με ό,τι μας περιβάλλει, προσφέροντας στον εαυτό μας μία εμπειρία πραγματικής αναζωογόνησης και υποστήριξης για την περαιτέρω προσωπική μας ανάπτυξη.

Το ρέικι, ενεργειακή θεραπεία αλλά και πνευματική εξέλιξη, έρχεται να φωτίσει τις σκοτεινές μας γωνίες, να μας απελευθερώσει από βάρη και να μας επανατοποθετήσει στο προσωπικό μας μονοπάτι. Μέσα από μία ευχάριστη διαδικασία που σε πρώτη ανάγνωση μας ανακουφίζει από τους σωματικούς πόνους, οδηγούμαστε σε εσωτερικά ξεκαθαρίσματα και ανάλαφροι πλέον γρηγορεύουμε την πορεία μας προς τον αληθινό μας προορισμό.

Αυτόν το Μάιο, το Στούντιο Πιλάτες *TheSecretPlace*, ([www.thesecondplace.gr](http://www.thesecondplace.gr)) σας προσκαλεί να αφιερώσετε, για ένα τετραήμερο, στο υπέροχο ξενοδοχείο *PetraHotel & Suites*, ([www.petrahotel-patmos.com](http://www.petrahotel-patmos.com)), στην μαγευτική ατμόσφαιρα της Πάτμου. Ένα σεμινάριο αφιερωμένο στην εξερεύνηση του εαυτού μας μέσω της παρατήρησης, της κίνησης και της αναπνοής.

Δασκάλα Σεμιναρίου: Θάλεια Δήτσα

Θεραπεύτρια Ρέικι: Ναταλί Μενεγάτου

Ημερομηνίες Διεξαγωγής Σεμιναρίου: 25-29 Μαΐου (η κράτηση για διαμονή στο ξενοδοχείο πρέπει να πραγματοποιηθεί από τις 25/5 ενώ η έναρξη των μαθημάτων είναι στις 26/5 και η λήξη τους στις 29/5)

Το κόστος συμμετοχής σε δίκλινο executiveδωμάτιο είναι 436 Ευρώ κατ' άτομο, συμπεριλαμβανομένου Φ.Π.Α.

Στην τιμή του σεμιναρίου συμπεριλαμβάνονται: Διαμονή με πρωινό από τις 25-29 Μαΐου, 12 ώρες μαθημάτων και 1 συνεδρία ρέικι

Στην τιμή του σεμιναρίου δεν συμπεριλαμβάνονται: Γεύματα (μεσημεριανό & βραδινό) και μεταφορικά

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας στο 2108060389 ή στο [info@thesecretplace.gr](mailto:info@thesecretplace.gr) είτε με το PetraHotelandSuites στο +30 22470 34020 ή μέσω email στο [info@petrahotel-patmos.com](mailto:info@petrahotel-patmos.com).

Θάλεια Δήτσα

Η Θάλεια Δήτσα σπούδασε Φυσική στην Κρήτη, όπου από το 2001 ξεκίνησε να ασχολείται σταδιακά και με την κίνηση ως χορεύτρια, δασκάλα και χορογράφος. Ως χορεύτρια συνεργάστηκε σταθερά με την ομάδα χορού «14η μέρα» της Μαρίας Αγγέλου, συμμετέχοντας σε 7 χοροθεατρικές παραστάσεις, αλλά και με άλλους χορογράφους. Έχει χορογραφήσει μικρά χορευτικά έργα και έχει επιμεληθεί την κίνηση σε διάφορες θεατρικές παραστάσεις.

Ως δασκάλα Pilates εκπαιδεύτηκε δίπλα στην Jenny Colbourne, στο κέντρο Ilium Center Of Light στην Αθήνα, όπου παρακολούθησε τριετή πλήρη εκπαίδευση για matwork, όργανα και ειδικές ομάδες πληθυσμού (εγκυμοσύνη, τραυματισμοί, χορευτές). Ολοκλήρωσε με έπαινο μεταπτυχιακές σπουδές στη χορογραφία στο πανεπιστήμιο Falmouth (incorporating

Dartington College of Arts) στη Μ. Βρετανία. Έχει ασχοληθεί εντατικά με το Butoh, με σωματικές πρακτικές (somatics) παρακολουθώντας εκπαιδεύσεις στο Body-Mind Centering στην Αμερική και την Ελλάδα, ενώ παρακολουθεί περιοδικά μαθήματα και σεμινάρια της τεχνικής Feldenkrais. Έχει επίσης παρακολουθήσει εισαγωγικά σεμινάρια χοροθεραπείας και ψυχοπαιδαγωγικής.

Σήμερα η Θάλεια διδάσκει Pilates, χορό και αυτοσχδιασμό, ενώ δεν σταματά να ερευνά συνεχώς την κίνηση ως εφελήριο και εκπαιδευτική διαδικασία για καλύτερη παρουσία και ποιότητα ζωής.

Ναταλί Μενεγάτου

Η Ναταλί Μενεγάτου είναι Reiki Master, πιστοποιημένη δασκάλα Pilates, καθηγήτρια εκπαιδευτικών σεμιναρίων βασισμένων στη μέθοδο Pilates, ιδρύτρια και ιδιοκτήτρια του PilatesStudioTheSecretPlace.

Το 1989 μυήθηκε στο Pilates, το οποίο έκτοτε έγινε αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς της και τρόπος ζωής.

Ολοκλήρωσε το εκπαιδευτικό της σεμινάριο Pilates, matwork, equipment και Pilates για ειδικές πληθυσμιακές ομάδες, διάρκειας 3 ετών (1.000 ωρών), με την Jenny Colebourne στο Illum Center of Light. Παρακολούθησε σειρά σεμιναρίων στην Ελλάδα και το εξωτερικό όπως: εκπαιδευτικό σεμινάριο MatStottPilates, διάρκειας ενός έτους, σεμινάρια Pilates με διαφορετική θεματολογία με τους: Jenny Colebourne, Janet Amato (μαθήτρια του Jerome Andrews), Mitsi Pippa, Elli Ioannidou, διευθύντρια του Pilates Body Europe, Raellsacowitz, Richard Orbach, Roberta Rose Kirchenbaum, MALMT, ιδιοκτήτρια του Rolates Pilates, του αυθεντικού στούντιο του Pilates στην Νέα Υόρκη.

Ολοκλήρωσε τον πρώτο, δεύτερο και τρίτο βαθμό στο ρέικι (διάρκειας 1 έτους) με την Traditional Independent Reiki Master of the Usui Shiki Ryoho, Jenny Colebourne.

Παρακολούθησε το εκπαιδευτικό σεμινάριο Σωματοψυχοπαιδαγωγικής (SPP), διάρκειας 2 ετών, και σεμινάρια με τον ιδρυτή της μεθόδου Dr Danis Bois. Συμμετείχε σε σειρά σεμιναρίων της μεθόδου Feldenkrais, επί σειρά ετών, αλλά και σε σεμινάρια της μεθόδου Eric Franklin και του BMC (Body Mind Centering) με την Bonnie Bainbridge Cohen. Ολοκλήρωσε εκπαιδευτικό σεμινάριο μασάζ shiatsu και εμβάθυνε στο διαλογισμό μέσω διαφορετικών

τεχνικών με τη Λένη Σουρούνη, την κοσμική μοναχή DidiAnandaUtamma, τους SofteningandHealing και άλλους δασκάλους και οδηγούς διαλογισμού.

Διοργάνωσε και συμμετείχε το 2010 στο πρώτο βιωματικό συνέδριο θεραπευτικής κίνησης "Live" στην Κω, στο ξενοδοχείο Helona Resort DoubletreebyHilton, όπου 21 δάσκαλοι από όλο τον κόσμο δίδαξαν Pilates, γιόγκα, τεχνική Αλεξάντερ, Feldenkrais, Butoh, διαλογισμό, soundbalancing, ανθοθεραπεία, ομοιοπαθητική, Σωματοψυχοπαιδαγωγική (SPP), energisingmassage και αφηγηματική τέχνη.

Το 2014 διοργάνωσε στην Πάτμο, στο ξενοδοχείο PetraHotel & Suites, το τετραήμερο σεμινάριο "Howamazinglygyogatechniquescanenhanceandtransformyourpilatespractice", το οποίο δίδαξε η JennyColebourne.

Η Ναταλί είναι καθηγήτρια Γαλλικής με σπουδές επαγγελματικής μετάφραση (trilangue) από το Πανεπιστήμιο του Στρασβούργου. Έχει ολοκληρώσει σειρά διαλέξεων Σύγχρονης Τέχνης στον Οίκο Christie's, κύκλους βιωματικών μαθημάτων ζωγραφικής με διαφορετική θεματολογία κάθε φορά με τη ζωγράφο Μαριάννα Ζαλέσκα, καθώς και το σεμινάριο "TowardsaMeaningfullife" με καθηγητή τον RabbiMendelHendel.

Η Ναταλί αναζητά την αλήθεια μέσα από το σώμα, την ενσυνείδητη κίνηση και την πνευματικότητα.