

Newsletter

Σεπτεμβρίου 2011



Αγαπητοί μας φίλοι, Χάρι Ομ

Σας ευχόμαστε καλό φθινόπωρο γεμάτο δύναμη και δημιουργικότητα.

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας ανακοινώσουμε ότι οι νέες μας εγκαταστάσεις είναι **Θερμοπυλών 12**, μόλις λίγα μέτρα από την προηγούμενη διεύθυνση. Θα μας βρείτε ανανεωμένους, γεμάτους έμπνευση και καινούριες ιδέες για το πρόγραμμα της νέας σεζόν.

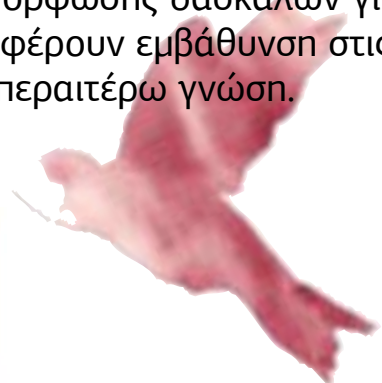
Σας στέλνουμε το εβδομαδιαίο πρόγραμμα του στούντιο ώστε να βρείτε το μάθημα της αρεσκείας σας. Είμαστε στη διάθεση σας για να λύσουμε οποιαδήποτε απορία και να σας βοηθήσουμε σε ότι χρειαστείτε.

Επίσης από αυτή τη σεζόν, το στούντιο μας φιλοξενεί, υπό την καθοδήγηση της Σουάμι Νιρβικάλπα, δραστηριότητες σχετικές με την **εκπαίδευση δασκάλων** γιόγκα βασικού επιπέδου καθώς και σεμινάρια επιμόρφωσης δασκάλων γιόγκα τα οποία προσφέρουν εμπάθυνση στις πρακτικές και περαιτέρω γνώση.



ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΤΕ!

Τη **ΓΙΟΡΤΗ**
εγκαινίων του νέου
μας χώρου τη **ΔΕΥΤΕΡΑ**
12 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ στις 20.30.
Στη διαμορφωμένη ταράτσα του
κτιρίου μας θα περάσουμε μια
ειδυλιακή βραδιά με πανσέλινο,
μουσική, προβολές και
χορτοφαγικό μπουφέ.
Σας περιμένουμε! Οι
φίλοι σας είναι επίσης
ευπρόσδεκτοι!



Το εβδομαδιαίο Πρόγραμμα 2011-2012

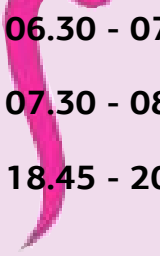
Ενημερώστε τους φίλους σας που ενδιαφέρονται, ότι μπορούν να έρθουν (κατόπιν τηλεφωνικής συνενόησης) για τα ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ για αρχάριους την Τετάρτη 14 ή την Τετάρτη 21 Σεπτεμβρίου στις 20.00. Καθοδηγεί η Σουάμι Νιρβικάλπα.

Η αρχή της σεζόν είναι η Τρίτη 13 Σεπτεμβρίου, αλλά κάθε τμήμα ενεργοποιείται εφόσον συγκεντρωθούν οι απαραίτητες συμμετοχές. Εγγραφείτε έγκαιρα στο τμήμα της επιλογής σας γιατί θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας. Για κάθε πληροφορία μπορείτε να μας τηλεφωνείτε ή να επισκέπτεσθε Δευτέρα μέχρι Παρασκευή 17.00 - 21.00.

Από 6 έως
12 Σεπτεμβρίου
Τρίτη και Πέμπτη,

ΧΑΘΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
20.30-22.00 με τη Σουάμι
Νιρβικάλπα και
ΑΣΤΑΝΓΚΑ ΒΙΝΥΑΣΑ
19.00-20.30
με το Θάνο.


Δευτέρα

- 
- 06.30 - 07.30 **ΓΙΟΓΚΑ ΣΑΝΤΑΝΑ**
με τη Σουάμι Νιρβικάλπα
 - 07.30 - 08.00 **ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ**
με τη Σουάμι Νιρβικάλπα
 - 18.45 - 20.15 **ΓΙΟΓΚΑ ΣΑΝΤΑΝΑ**
αίθουσα 1 με τη Σουάμι
Νιρβικάλπα
 - ΧΑΘΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ**
αίθουσα 2 με το Στέλιο
 - 20.30 - 22.00 **ΧΑΘΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ** ή 1
με το Στέλιο
 - ΧΑΘΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ**
αίθουσα 2 (Αν υπάρξουν
συμμετοχές)

Τρίτη

- 
- 11.30 - 13.00 **ΧΑΘΑ 2** με το Θάνο
 - 18.45 - 20.15 **ΓΙΟΓΚΑ ΣΑΝΤΑΝΑ**
αίθουσα 1
με τη Σουάμι Νιρβικάλπα
 - 19.00 - 20.30 **ΑΣΤΑΝΓΚΑ ΒΙΝΥΑΣΑ**
αίθουσα 2 με το Θάνο
 - 20.30 - 22.00 **ΧΑΘΑ 1** αίθουσα 1
 - ΧΑΘΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ**
αίθουσα 2 με τους Μαρία,
Μιχάλη

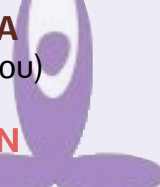
Τετάρτη

- 
- 18.45 - 20.15 **ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ 2**
αίθουσα 1 με τη Σουάμι
Νιρβικάλπα
 - ΧΑΘΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ**
αίθουσα 2 με την Κατερίνα
 - 20.30 - 22.00 **ΧΑΘΑ 2** ή **ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ**
αίθουσα 1 με την Κατερίνα
 - ΧΑΘΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ**
αίθουσα 2 (Αν υπάρξουν
συμμετοχές)

Πέμπτη

- 
- 06.30 - 07.00 **ΓΙΟΓΚΑ ΣΑΝΤΑΝΑ**
με τη Σουάμι Νιρβικάλπα
 - 07.00 - 08.00 **ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ** με τη
Σουάμι Νιρβικάλπα
 - 11.30 - 13.00 **ΓΙΟΓΚΑ ΣΑΝΤΑΝΑ** με
την Σουάμι Νιρβικάλπα
 - 18.45 - 20.15 **ΧΑΘΑ 2** αίθουσα 1
 - 19.00 - 20.30 **ΑΣΤΑΝΓΚΑ ΒΙΝΥΑΣΑ**
αίθουσα 2 με το Θάνο
 - 20.30 - 22.00 **ΧΑΘΑ 1** αίθουσα 1
με το Θάνο
 - ΧΑΘΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ**
αίθουσα 2 με τους Μαρία,
Μιχάλη

Παρασκευή

- 
- 18.30 - 19.30 **ΝΑΝΤΑ ΓΙΟΓΚΑ**
(η γιόγκα του ήχου)
με το Μιχάλη
 - 19.45 - 20.45 **YOGA FOR FUN**
με τον Μιχάλη

Σάββατο

- 
- 11.30 - 13.00 **ΧΑΘΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ**
με τον Στέλιο

• **ΧΑΘΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ:** Για όσους δεν έχουν ξανακάνει. • **ΧΑΘΑ 1:** Για όσους έχουν κάνει ένα χρόνο ή κατά διαστήματα. • **ΧΑΘΑ 2:** Για όσους έχουν κάνει πάνω από δύο χρόνια. • **ΧΑΘΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ:** Για όλους ανεξαρτήτως επιπέδου. • **ΓΙΟΓΚΑ ΣΑΝΤΑΝΑ:** Για όσους έχουν κάνει συστηματικά πάνω από ένα χρόνο και για όσους ενδιαφέρονται να εμβαθύνουν στην πρακτική τους. Συνδυάζει δυναμικές πρακτικές από την Χάθα, Κουνταλίνι, Μάντρα και Ράτζα Γιόγκα. • **YOGA FOR FUN:** Για όσους αναζητούν τη διασκέδαση και την εκτόνωση στο τέλος της εβδομάδας. Συνδυάζει rhythm yoga, δυναμική γιόγκα, partner yoga και capoeira.



Η σκέψη του μήνα

Να βλέπεις την καλή πλευρά των ανθρώπων και να τους βοηθάς.

Όσο περισσότερο βοηθάμε τους συναθρώπους μας, τόσο καλύτεροι γινόμαστε εμείς οι ίδιοι. Ακόμη και οι πιο ποταποί άνθρωποι έχουν κάτι καλό μέσα τους. Μπορούμε το δούμε αυτό το καλό επιλέγοντας τη ματιά με την οποία θα τους κοιτάξουμε. Και αν θέλουμε να τους

βοηθήσουμε να γίνουν καλύτεροι, η θετική ματιά θα τους κάνει μόνο καλό. Άλλωστε τα ωφέλη είναι και δικά μας αφού οι σχέσεις μας με τους συναθρώπους μας γίνονται θετικές και αρμονικές.

Βλέποντας την καλή πλευρά των ανθρώπων, μάς είναι πιο εύκολο να τους βοηθήσουμε. Και βοηθώντας τους δεν κάνουμε μόνο τη ζωή τους καλύτερη, αλλά τους δίνουμε έρισμα να βοηθήσουν και αυτοί κάποιον άλλο που έχει ανάγκη. Έτσι δημιουργούμε μια πυραμίδα βοήθειας που συσπειρώνει τους ανθρώπους και δημιουργεί γύρω μας ένα θετικό πνεύμα. Το καλό που δίνουμε έρχεται πίσω σε εμάς και μας αγκαλιάζει.

«Βλέπω μόνο
τα προτερήματα των ανθρώπων.
Έγώ ο ίδιος δεν είμαι τέλειος
γιατί, λοιπόν, να κοιτάω μόνο
τα αρνητικά των άλλων;»
Mahatma Gandhi



Ένα ποιήμα γεμάτο έμπνευση

Αυτό το ποιήμα το έγραψε η φίλη μας Ευγενία Πετριτσοπούλου εμπνευσμένη από την εμπειρία της στο τμήμα του διαλογισμού που παρακολουθεί ανελλιπώς τα τρία τελευταία χρόνια. Την ευχαριστούμε θερμά που το μοιράζεται μαζί μας.

Αναπνέω ατενίζοντας το ασχημάτιστο σύννεφο
και η αναπνοή συντονίζεται με το ρυθμό της
αιώνιας ύπαρξης
και γίνεται αργή και όλο πιο αργή
το μυαλό αφήνεται στη γαλήνη της στιγμής

Με αγκαλιάζει μια αίσθηση ασυνήθιστης
ελαφρότητας
και οι σκέψεις παραιτούνται μπροστά στο
ολόφρεσκο φως
το είναι μου εστιασμένο στο τώρα
ξεχνά ο χρόνος το παιχνίδι του μετρήματος

Χαμογελώ και λέω αντίο σε όλες τις μελαγχολικές
μου ώρες
και υποκλίνομαι στο μεγαλείο της χαράς
εκεί όπου η καρδιά και ο νους σαν δύο εργαλεία
στα χέρια του ουρανού,
συλλέγουν τους καρπούς μιας άφθαρτης γλύσης

Ακίνητῶ και ανοίγω δρόμο προς μια καινούργια
αναζήτηση
χωρίς το βάρος της προσδοκίας και της αγωνίας
χαζεύοντας λες στη θέα μιας καλόκαρδης θάλασσας
και περιμένοντας να φανεί το επόμενο καράβι στα
ανοιχτά...

