



Newsletter
FEBRUARY 2013




Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή


Νέα προγράμματα στο YSM

Αγαπητοί δάσκαλοι και γονείς, σας ενημερώνουμε ότι από τις αρχές του χρόνου το Yoga Studio Maroussi συνεργάζεται με το Κέντρο Οικογενειακής Γιόγκα Neo, με σκοπό τη διεξαγωγή μιας σειράς νέων, εξειδικευμένων προγραμμάτων γιόγκα.


Στα πλαίσια αυτής της συνεργασίας σας ανακοινώνουμε ότι:

 Έχει ήδη ξεκινήσει γκρουπ «**Γιόγκα για εγκύους**» που επιπλέον ασχολείται με τον φυσικό τοκετό (τοκετός χωρίς βία). Κάθε Παρασκευή 15:45 – 17:45. Για περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα, ακολουθείστε αυτό εδώ το λινκ:

http://www.yogastudio.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=50%3A2012-02-02-20-48-54&catid=34%3A2012-02-02-20-45-36&Itemid=72&lang=el

 Έχουν οριστεί οι ημερομηνίες και οι ώρες για την εκπαίδευση στο **Βρεφικό μασάζ**, που σας παρουσιάσαμε εκτεταμένα στο newsletter Ιανουαρίου. Πρόκειται για μια πολύ ενδιαφέρουσα τεχνική, χρήσιμη όχι μόνο για τους δασκάλους γιόγκα, αλλά κυρίως για όσους από εσάς είστε ή σκοπεύετε να γίνετε γονείς! Για να ενημερωθείτε αναλυτικά για τις λεπτομέρειες του προγράμματος και τον χρόνο διεξαγωγής του, επισκεφτείτε το λινκ

http://www.yogastudio.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=201&Itemid=194&lang=el

 Με πολύ χαρά εγκαινιάζουμε στο YSM το νέο εκπαιδευτικό μας πρόγραμμα στην **Παιδική Γιόγκα** που απευθύνεται τόσο σε δασκάλους γιόγκα και παιδαγωγούς εν γένει, όσο και σε γονείς! Είναι μια ιδανική εκπαιδευτική ευκαιρία για όσους επιθυμούν να εντρυφήσουν στην παιδική ηλικία. Οι χαρές, οι κατακτήσεις και οι προκλήσεις του να είσαι παιδί, αλλά και η τέχνη να είσαι επαρκής γονιός και παιδαγωγός, διαγράφονται σε όλη τους τη λεπτομέρεια μέσα από μια συναρπαστική περιήγηση στα αναπτυξιακά στάδια, από τη γέννηση μέχρι την εφηβεία. Ένα άκρως ενδιαφέρον πρόγραμμα, που προσεγγίζει το θέμα του διεπιστημονικά - με συνεισφορές από τα πεδία της γιόγκα, της ψυχολογίας και της συστημικής θεωρίας - αλλά και με μουσικές, εικαστικές και θεατρικές πινελιές. Δείτε περισσότερες πληροφορίες για το αναλυτικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα και το χρονοδιάγραμμα, σε αυτό εδώ το λινκ

http://www.yogastudio.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=202&Itemid=197&lang=el



Τα «ΙΝΤΕΡΝΕΤΙΚΑ» ΝΕΑ



Αγαπητά μέλη...

...του γιόγκα στούντιο Μαρούσι,

Η ανακοίνωση που ακολουθεί, αφορά όλα τα μέλη μας που δεν είχατε την ευκαιρία να παρευρεθείτε στο 2ο φεστιβάλ γιόγκα στο Divani Caravel Hotel στις 18 Νοεμβρίου αλλά και εσάς που τα καταφέρατε και θέλετε να φρεσκάρете τη μνήμη σας. Πατώντας πάνω στους παρακάτω συνδέσμους, μπορείτε να (ξανά) παρακολουθήσετε τις δύο πρώτες εισηγήσεις που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του φεστιβάλ: «Καρδιακός συγχρονισμός» με τον κο Νικόλαο Κ. Μαγαλιό και αποτύπωση διανοητικών αλλαγών του εγκεφάλου με τον κο Ευθύμιο Αγγελάκη.

1. <http://www.youtube.com/watch?v=5p8OsXmhJeM>
2. <http://www.youtube.com/watch?v=0pwaRoFfH8k>

Μετά από παράκληση του ομιλητή κου Ιωάννη Αναστασίου, η τρίτη εισήγηση – «Ανάπτυξη συνειδητότητας – κοινός στόχος της γιόγκα και των τελευταίων ανακαλύψεων στις επιστήμες» δεν θα δημοσιευτεί. Για όσους από εσάς θα ήθελαν να την παρακολουθήσουν, το στούντιό μας διοργανώνει βραδιά προβολής στις 22 Φεβρουαρίου, ώρα 20.30. Παρακαλώ να δηλώσετε συμμετοχή με ένα μέιλ ή ένα τηλεφώνημα στη γραμματεία μας για την απαραίτητη κράτηση της θέσης σας για τον καλύτερο προγραμματισμό μας.

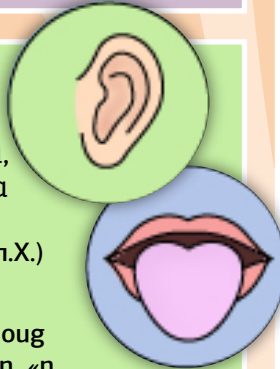
Ευχαριστούμε πολύ!

Η ΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Έχουμε δυο αυτιά κι ένα στόμα, για ν' ακούμε δυο φορές και να μιλάμε μία.

Διογένης (412-313 π.Χ.)

... ή όπως το έχει θέσει ο εκδότης Doug Larson, δίνοντας μια άλλη διάσταση, «η σοφία είναι η επιβράβευση που παίρνεις στη ζωή όταν επιλέγεις να ακούς, ενώ θα προτιμούσες να μιλήσεις».



Το άρθρο του μήνα Αντίο κρύωμα!

Σε κάθε περίπτωση – είτε προτιμάτε να μιλάτε, είτε να ακούτε – η ομάδα του YSM ενδιαφέρεται για την προστασία των αισθητηρίων σας οργάνων, που τόσο πλήττονται από τις δριμύτατες εποχιακές ιώσεις! Σας προτρέπουμε λοιπόν να «διαλογιστείτε και...

...Αντίο κρύωμα!

Σε πρόσφατη έρευνα αποκαλύφθηκε πως τα άτομα που είχαν βάλει στη ζωή τους τη γιόγκα και το διαλογισμό, εμφάνισαν κατά 50% ηπιότερα συμπτώματα σε εποχιακές ιώσεις. Οι ερευνητές ανέφεραν μάλιστα, πως η γιόγκα θωρακίζει τον οργανισμό σχεδόν όσο και τα αντιγριπικά εμβόλια, τα οποία προσφέρουν προστασία ενάντια στις ιώσεις σε ποσοστό 50-60%...»

Για να ενημερωθείτε για τους 6 ακόμη «περίεργους τρόπους» που θα σας βοηθήσουν να προλάβετε τις ιώσεις, διαβάστε το υπόλοιπο δημοσίευμα σε αυτό εδώ το link:

<http://www.clickatlife.gr/story/ysgia/7-periergoi-tropoi-na-prolabete-tis-ioseis?id=2253986>

Σας ενδιαφέρουν...

Επισκεφτείτε το www.yogastudio.gr και εξοικειωθείτε με το ημερολόγιο δραστηριοτήτων μας! Μια νέα δυνατότητα στο σάιτ, που σας επιτρέπει να ενημερώνεστε με μια ματιά για τα προγράμματα και τις δραστηριότητες που φιλοξενούνται κάθε μέρα στο στούντιο. Μην παραλείπετε να το συμβουλευέστε κάθε φορά που έχετε απορίες για ημερομηνίες και ώρες! Εάν μάλιστα κλικάρετε στην 22η Φεβρουαρίου, θα δείτε ότι στις 20.30 το βράδυ έχουμε προγραμματίσει προβολή της εισήγησης του κου Αναστασίου από το φετινό 2ο Φεστιβάλ της Γιόγκα, η οποία δεν θα ανέβει στο youtube, όπως οι υπόλοιπες. Εάν θέλετε να την παρακολουθήσετε δηλώστε τη συμμετοχή σας στη γραμματεία μέσω μέιλ ή τηλεφώνου, για να κρατήσουμε τη θέση σας. Δεν υπάρχει εισφορά για την προβολή. **Τρίτο και σημαντικό:** Σε συνέχεια της προηγούμενης ανακοίνωσής μας για το επερχόμενο ταξίδι στην Ινδία, θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι το πρόγραμμα έχει πάνω κάτω αποφασιστεί και περιμένουμε απάντηση για το κόστος του ταξιδιού! Πολύ σύντομα θα είμαστε στη θέση να κοινοποιήσουμε αυτές τις πληροφορίες σε όλους τους ενδιαφερόμενους. Δηλώστε άμεσα το ενδιαφέρον σας για να μπορέσουμε να σας ενημερώσουμε έγκαιρα. Ευχαριστούμε όσους έχουν ήδη δηλώσει την πρόθεσή τους να συμμετέχουν και περιμένουν υπομονητικά τα νέα! Θα επανέλθουμε άμεσα! Για πληροφορίες και συμμετοχές, παρακαλώ επικοινωνήστε με τη συντονίστρια του ταξιδιού Μαρία Πολυδώρου, τηλεφωνικά στο 6949 079022 ή μέσω μέιλ στο ysmmaria@gmail.com



Η βιβλιοθήκη μας

ΦΥΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΚΟΙΝΕΣ ΑΡΡΩΣΤΙΕΣ

Από την **Linda Clark**
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Στο βιβλίο αυτό η Linda Clark, συγγραφέας πολλών best sellers που εμπιστεύονται εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο (γιατροί και μη), διαπραγματεύεται τις πιο κοινές αρρώστιες των ημερών μας και περιγράφει φυσικές αγωγές που χρησιμοποιήθηκαν με εξαιρετικά αποτελέσματα για τη θεραπεία τους. Είναι ένα βιβλίο για όσους θέλουν να έχουν τον έλεγχο της δικής τους υγείας.



Μεταξύ άλλων εξετάζονται:

1. Αλλεργίες
2. Αρθρίτιδα
3. Άσθμα
4. Οσφυαλγίες
5. Πονοκέφαλοι
6. Καταρράκτης
7. Καρδιοπάθειες
8. Υπέρταση, κ.ά.

Η συγγραφέας, πιστή στις αρχές του Ιπποκράτη, μας δείχνει πώς να διατηρήσουμε ή να αποκτήσουμε ξανά την υγεία μας με φυσικά μέσα, σε αυτό το απόλυτα κατανοητό, απλό και εύχρηστο βιβλίο. Η Linda Clark είναι εδώ και χρόνια η πρώτη Αμερικανίδα συγγραφέας σε θέματα υγιεινής διαβίωσης. Τα βιβλία της στηρίζονται πάντα σε μακροχρόνια και προσεκτική έρευνα και σε απόψεις, εκθέσεις και πειράματα καθηγητών πανεπιστημίων, ιατρών, χημικών και άλλων επιστημόνων. Έχει κερδίσει την εμπιστοσύνη εκατομμυρίων αναγνωστών, αλλά και ιατρών, φυσικών θεραπευτών και διατροφολόγων σε όλο τον κόσμο.

Για τα μέλη του Yoga Studio Marousi προσφέρεται έκπτωση 10%.

ΧΑΚΡΑ CARDS

ΕΚΔΟΣΕΙΣ GARUDA



Μια ιδιαίτερα καλαίσθητη επιλογή από κάρτες που απεικονίζουν τα τσάκρα μαζί με τις κύριες ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά τους. Οι κάρτες είναι ενωμένες με κορδέλα ώστε να μπορείτε να τις κρεμάσετε στον τοίχο σας! Έτσι, μπορείτε να στολίσετε τον χώρο σας με έναν ευφάνταστο τρόπο, που θα σας υπενθυμίζει παράλληλα την καθημερινή σας πρακτική και θα σας βοηθά στον οραματισμό και την εξοικείωση με τα περίφημα ενεργειακά μας κέντρα.



Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή

