



## ΣΩΜΑ & ΠΝΕΥΜΑ

Επειδή οι προπονήσεις στην 7χορδη σπείρα δεν γίνονται μέχρι να αισθανθούμε ασφαλείς και ελεύθεροι, τόσο ώστε να τις απολαύσουμε και να συνδεθούμε ξανά, θα πορευτούμε αλλιώς...

Ως την έναρξη νέας σειράς προπονήσεων, θα γίνονται διαδικτυακές ή μικρές διάζωσης συναντήσεις (5 συμμετεχόντων), για σύνδεση σώματος και πνεύματος, με ασκήσεις θεραπευτικές, ενσυνειδητότητας, ενσυναίσθησης, και με τη στήριξη του Coaching Ευζωίας, στα πλαίσια του προγράμματος «Σώμα & Πνεύμα». Δες... <https://www.anasana.gr/body-and-spirit>

Παρόμοιες συναντήσεις είχαμε τους πρώτους μήνες του εγκλεισμού για την προστασία από τον Covid, όπου συνδεόμασταν πλέον διαδικτυακά, καθώς διακόψαμε τις προπονήσεις στην 7χορδη σπείρα.

Η ανακοίνωση της έναρξης των νέων συναντήσεων «Σώμα & Πνεύμα» θα γίνει εδώ, στην ιστοσελίδα του [anasana.gr/](https://www.anasana.gr/), και στη σελίδα «Με Τέχνη και Επιστήμη» του fb... [https://www.facebook.com/EvaggeliaSereti/?ref=pages\\_you\\_manage](https://www.facebook.com/EvaggeliaSereti/?ref=pages_you_manage)

Επίσης μπορείς να ενημερωθείς άμεσα και εύκολα, είτε συμπληρώνοντας τα στοιχεία σου στη φόρμα επικοινωνίας ... <https://www.anasana.gr/biograph> είτε με τηλεφώνημα στο 697-602-4760 είτε στέλνοντας μήνυμα στο messenger <https://www.messenger.com/t/3837357216341479/>

Έλα, να συνδεθούμε αλλιώς... 

Ευαγγελία Σερέτη

