

Δύο βήματα από την κορυφή!

Ένα διήμερο που θα σε
ξεκουράσει και θα σε ανεβάσει!



Παρ. 14/12 (απόγευμα) - Κυρ. 16/12/2018

Κτήμα Νοσφαιρα Wellness & Retreat Center

(Βρυσούλες—Ξυλόκαστρο Κορινθίας)

Πρόγραμμα

Παρασκευή 14/12

- 18:00 Άφιξη (όσοι θέλετε, μπορείτε να έχετε φτάσει και νωρίτερα τα δωμάτια θα είναι διαθέσιμα)
19:30-20:30 Καλωσόρισμα με τσάι και ομαδικές ασκήσεις
20:30 Δείπνο

Σάββατο 15/12

- 8:00 Τσάι-Καφές
8:30-10:00 Πρωινό ξύπνημα του σώματος και Διαλογισμός, *Βασίλης Βαλανδρέας*
10:00-11:00 Πρωινό
11:00-12:00 Παιχνίδια συναισθηματικής νοημοσύνης
Εύα Σταυρινάκη
12:00-12:30 Διάλειμμα
12:30-14:30 Ψυχόδραμα *Άννα Φωτού*
14:30-17:00 Μεσημεριανό γεύμα και ελεύθερος χρόνος
17:00-18:30 Συναισθήματα από Σαμποτέρ => Σύμμαχοι,
Εύα Σταυρινάκη
18:30-19:00 Διάλειμμα
19:00-20:00 The 7 Waves Χρerieance, *Βασίλης Βαλανδρέας*
20:30 Δείπνο

Κυριακή 16/12

- 8:00 Τσάι-καφές
8:30-9:30 Πρωινό ξύπνημα του σώματος και Διαλογισμός,
Βασίλης Βαλανδρέας
9:30-10:30 Πρωινό
10:30- 12:00 Συναισθήματα από Σαμποτέρ => Σύμμαχοι,
Εύα Σταυρινάκη
12:00-12:30 Διάλειμμα
12:30-14:30 Ψυχόδραμα *Άννα Φωτού*
Κλείσιμο, *όλη η ομάδα*
15:00-16:00 Μεσημεριανό γεύμα
16:00-17:30 Ελεύθερος χρόνος - Αναχώρηση

Εισηγητές:

- Άννα Φωτού,
Ψυχοθεραπεύτρια-
Ψυχοδραματίστρια
- Βασίλης
Βαλανδρέας,
Δάσκαλος
Διαλογισμού
- Εύα Σταυρινάκη,
Executive &
Wellness Coach, EQ
Certified Assessor



ΕΙΠΑΝ ΓΙΑ ΕΜΑΣ

«Ένα καταπληκτικό τριήμερο, που περιείχε όλα όσα χρειαζόμουν... Πέρασα υπέροχα και το καταχάρηκα!», Άννα

«Τροφή για σκέψη!», Νίκος

«Ήταν εκπληκτική η δυναμική της παρέας!», Βασιλική

Περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής: <https://lifelab.gr/retreat/>
Εάν θέλεις να επικοινωνήσεις μαζί μας :
LifeLab:
Βασίλης Βαλανδρέας -
6973046561, Εύα Σταυρινάκη -
6942615672
Άννα Φωτού: 210 80 85 006
contact@lifelab.gr , info@fotous.gr