



ΑΡΣΙΣ Κοζάνης
Αγίου Χριστοφόρου 6, 50132
2461049799
infokoz@arsis.gr
www.arsiskozani.blogspot.gr
www.facebook.com/Arsis.Kozanis
www.instagram.com/arsiskozanis
www.youtube.com/ArsisKozanis

Κοζάνη, 08/10/2025

ΠΡΟΣ: ΜΜΕ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΑΡΣΙΣ Κοζάνης: Δήλωση συμμετοχής στον Κύκλο Γυναικών με τίτλο «Ριζωμένες»

Τι εικόνες σου έρχονται στο μυαλό όταν σκέφτεσαι το φθινόπωρο?

Αν η απάντηση είναι ένας άνετος χώρος, ζεστή κούπα στο χέρι, ήσυχα αλλά και δημιουργικά απογεύματα, στιγμές παρέας και επιστροφή στο σπίτι και στο μέσα μας με φροντίδα, τότε ο φθινοπωρινός κύκλος γυναικών Ριζωμένες της ΑΡΣΙΣ Κοζάνης είναι για εσένα.

Κι αν η απάντηση είναι βιασύνη, γεμάτο πρόγραμμα, πολλά πλάνα και γκρίζος καιρός, τότε πάλι οι Ριζωμένες είναι για εσένα και σε περιμένουμε.

Η ΑΡΣΙΣ Κοζάνης και η Νάνσυ Χατζή (απόφοιτη ψυχολογίας) οργανώνουν 5 συναντήσεις εμπνευσμένες από την ανάγκη για ξεκούραση, σύνδεση και προετοιμασία για τον χειμώνα που συνοδεύει το φθινόπωρο.

Σε αυτές τις συναντήσεις θα:

- βάλεις προτεραιότητα την φροντίδα και επανασύνδεση με τον εαυτό σου,
- ανακαλύψεις τις δυνάμεις σου,
- φτιάξεις το δικό σου "κουτί φροντίδας"
- δουλέψεις να αφήνεις αυτό που σε μαραίνει και να δίνεις χώρο σ' αυτό που σου δίνει ζωή,
- προσκαλέσεις την δημιουργικότητα, την ξεκούραση, και το παιχνίδι στη ζωή σου
- είσαι μέρος μια υποστηρικτικής κοινότητας

Για να μπορείς να συνδεθείς με άλλους ανθρώπους και να αφιερωθείς στους στόχους σου φροντισμένη και με ρίζες γερές.

Οι θέσεις είναι περιορισμένες και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας. Δήλωσε συμμετοχή ως τις 28 Οκτωβρίου συμπληρώνοντας την παρακάτω φόρμα συμμετοχής: <https://forms.gle/qUHY96MnMHy8ojx47>



ΑΡΣΙΣ Κοζάνης
Αγίου Χριστοφόρου 6, 50132
2461049799

infokoz@arsis.gr

www.arsiskozani.blogspot.gr

www.facebook.com/Arsis.Kozanis

www.instagram.com/arsiskozanis

www.youtube.com/ArsisKozanis

Η σειρά εργαστηρίων δεν έχει θεραπευτικό χαρακτήρα, αλλά δημιουργικό και αυτογνωσιακό. Στις συναντήσεις θα χρησιμοποιηθούν δημιουργικές προσεγγίσεις όπως: ελεύθερη εκφραστική κίνηση, δημιουργική γραφή & ποίηση, μοιράσματα (για όσες το επιθυμούν), ζωγραφική και πηλό, αφήγηση ιστοριών και πρακτικές χαλάρωσης.

Το ζεστό σπίτι της ΑΡΣΙΣ Κοζάνης, θα γίνει ο χώρος μας τρεις φορές τον Νοέμβρη και δύο τον Δεκέμβρη. Με την εγγραφή θα λάβεις ένα μικρό αρχείο με προτάσεις για εκφραστική γραφή και αναστοχασμό και μια δραστηριότητα art therapy για να στηρίξουν την προσωπική σου προετοιμασία στην υποδοχή του φθινοπώρου και ό,τι φέρνει (προαιρετικά).

Καλούμε λοιπόν όσες θέλουν να ξεποστάσουν από τους γρήγορους ρυθμούς. Όσες θέλουν να φροντίσουν και τον εαυτό τους. Όσες είναι έτοιμες να κάνουν χώρο για την δημιουργία στιγμών που θα τις θρέψουν.

Ελεύθερη Συμμετοχή