



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

ΑΡΣΙΣ Κοζάνης

Κοζάνη, 10/03/2025

ΠΡΟΣ: ΜΜΕ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΑΡΣΙΣ Κοζάνης: Βιωματικό εργαστήριο «Η άγρια γυναίκα μέσα σου»

Ημερομηνία: Τετάρτη 12 Μαρτίου

Ώρα: 18:00 - 20:00

Τοποθεσία: Σπίτι της ΑΡΣΙΣ Κοζάνης, Αγ. Χριστοφόρου 6.

"...και πιάστηκαν χέρι-χέρι. Σήκωσαν μαζί τα βάρη μιας γυναίκας, αλλά και τη χαρά, την τιμή, την ευγνωμοσύνη του να είσαι Εκείνη. Με ανοιχτές καρδιές άκουσαν τη φωνή μέσα τους και τις φωνές των διπλανών τους. Θυμήθηκαν εκείνη την ιστορία που μιλούσε για την Άγρια Γυναίκα που ζει μέσα τους. Χόρεψαν, δημιούργησαν, μοιράστηκαν. Και ξαφνικά, μια απλή Τετάρτη δεν ήταν πια τόσο απλή."

Η SAN Team (Street Art in the Neighborhoods) της ΑΡΣΙΣ Κοζάνης μαζί με την Νάνσυ Χατζή (απόφοιτη Ψυχολογίας & συντονίστρια του εργαστηρίου) εμπνευσμένες από την 8 Μάρτη, Ημέρα της Γυναίκας, δημιουργούν το βιωματικό εργαστήριο: **«Η άγρια γυναίκα μέσα σου—ένας ασφαλής χώρος για να συνδεθείς, να εκφραστείς και απλά να είσαι».**

Το εργαστήριο περιλαμβάνει ασκήσεις ενσυνειδητότητας και διαλογισμού, ελεύθερη (embodied) κίνηση, αφήγηση από το βιβλίο «Γυναίκες που Τρέχουν με τους Λύκους», έκφραση μέσω ζωγραφικής, μοιράσματα και συζητήσεις για όσες επιθυμούν.

Αυτό το εργαστήριο είναι για εσένα που θέλεις:

- Να γιορτάσεις την Ημέρα της Γυναίκας με έναν διαφορετικό τρόπο
- Να συνδεθείς με άλλες γυναίκες σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον
- Να επιστρέψεις στο σώμα σου και να ζήσεις στο «εδώ και τώρα»
- Να θυμηθείς τις ξεχασμένες ή θαμμένες πλευρές σου
- Να δημιουργήσεις αυτό που νιώθεις ότι λείπει
- Να αφιερώσεις χρόνο σε εσένα

Αν είσαι 18+, είσαι καλεσμένη.



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

ΑΡΣΙΣ Κοζάνης

Οι θέσεις είναι περιορισμένες.

Μη ξεχάσεις να συμπληρώσεις τη φόρμα συμμετοχής:

<https://forms.gle/zNwhnz9BySADB2qL9>

Σας περιμένουμε!

Η δράση πραγματοποιείται με την υποστήριξη του Ευρωπαϊκού Σώματος Αλληλεγγύης (European Solidarity Corps), του Ιδρύματος Νεολαίας και Δια Βίου Μάθησης (INEΔΙΒΙΜ).