

Αμφίκαια 4-6 Οκτωβρίου 2019

Εν αρχή ην το σώμα

Ονειρευτήκαμε ένα μαραθώνιο

ένα μαραθώνιο ψυχο-θεραπείας με επίκεντρο το σώμα στο «φυσικό του χώρο» την «Αμφίκαια γη».



Ονειρευτήκαμε ένα μαραθώνιο ...

«τόσο όμορφο, ώστε να ξανακούσουμε τη φωνή της φύσης
Τόσο όμορφο ώστε να ξανακούσουμε τη φωνή μας και την φωνή των άλλων
τόσο όμορφο, ώστε να καθαρίσουμε τη ματιά μας και να δούμε
τόσο αμόλυντο, ώστε να αναπνεύσουμε βαθιά, μόνοι μας αλλά και με παρέα
τόσο φιλόξενο, ώστε να τον μοιραستούμε μαζί σας».

Επιλέξαμε να επισκεφτούμε ένα ονειρικό τόπο «την Αμφίκαια γη» στην καταπράσινη περιοχή της αρχαίας Οφίτειας ή Οφιτείας, κατά τον Ηρόδοτο «Αμφίκαιας», σημερινής Αμφίκλειας, στους πρόποδες του όρους Παρνασσού μπροστά στην εύφορη κοιλάδα του ποταμού Κηφισού.

Στα **200 στρέμματα** του κήματος <http://www.amfikaia.gr/photo-gallery/> θα φιλοξενηθούμε σε «μια γειτονιά» από διάσπαρτα πετρόχτιστα και ξύλινα ανεξάρτητα παραδοσιακά σπιτάκια. «Λυγερές αμυγδαλιές, σγουρές αχλαδιές, θάμνοι και περήφανα αγριόδεντρα την κατοικούν. Στους φροντισμένους κήπους στέκονται χαριτωμένες βρύσες που ακούραστα κουβαλούν δροσιά ενώ χτιστές πέργκολες προσφέρουν απλόχερα τον ίσκιο τους. Μεθυστικές οσμές άγριων λουλουδιών και βοτάνων κεντούν τον αέρα... Εδώ επίσης εκτρέφονται περήφανα θεσσαλικά άλογα και σκυριανά πουλάρια και συντηρούνται κατοικίδια που χαίρονται ελεύθερα τη φροντίδα των ανθρώπων».



Τι είναι ο Μαραθώνιος

Είναι εντατική βιωματική ομάδα αυτογνωσίας η οποία μπορεί να διαρκέσει δυο, τρείς ή και περισσότερες ημέρες.

Σε ποιους απευθύνεται

Ο μαραθώνιος απευθύνεται σε ενήλικες οι οποίοι επιθυμούν να αναγνωρίσουν, να εξερευνήσουν, να πειραματιστούν και να αντιμετωπίσουν συνειδητά και ασυνείδητα ζητήματα τα οποία καθιστούν τη ζωή τους στερημένη.

Σκοπός του μαραθωνίου

- Να έρθουμε σε επαφή με το νου, το σώμα και τη ψυχή μας ως ολότητα και να αισθανθούμε ως αναπόσπαστο τμήμα του φυσικού κόσμου.
- Να διερευνήσουμε τις εντάσεις και τα μπλοκαρίσματα (διαγενεαλογικά, νοητικά, σωματικά, ψυχικά) τα οποία μας εμποδίζουν να λειτουργήσουμε ελεύθερα με γνώμονα την κάλυψη των πρωτογενών (πραγματικών) μας αναγκών.
- Να έρθουμε με επαφή με αλλοτριωμένες πλευρές του εαυτού μας.
- Να συνδιαλλαγούμε με τους άλλους και να μοιραστούμε.
- Να αναγνωρίσουμε την σημασία του «εγώ» και της οριοθέτησης.
- Να ανακαλύψουμε εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης των δύσκολων συνθηκών της ζωής μας.
- Να αναπτύξουμε τις διαπροσωπικές μας σχέσεις και τις δημιουργικές μας ικανότητες και να πάρουμε τον έλεγχο της ζωής μας και στα χέρια μας.

Τι θα κάνουμε

Θα εργαστούμε ατομικά, σε ζεύγη, σε ομάδες, σε κλειστό χώρο και σε γήπεδο με φυσικό χορτάρι.

- Θα χαλαρώσουμε μέσω καθοδηγημένων acting .
- Θα πραγματοποιήσουμε ασκήσεις καθοδηγημένης φαντασίας.
- Θα ζωγραφίσουμε, θα παίξουμε, θα χορέψουμε, θα τραγουδήσουμε.
- Θα φτιάξουμε την προσωπική μας μάσκα και θα την μετατρέψουμε.
- Θα σκηνοθετήσουμε, θα αποδώσουμε και θα παρατηρήσουμε το σενάριο της ζωής μας.
- Θα εξερευνήσουμε τις πραγματικές μας ανάγκες .

Τι θα χρειαστούμε μαζί μας

Φαρδιά και άνετα ρούχα

Ένα στρώμα τύπου yoga

Εισηγητής-Ψυχοθεραπευτής

Χειρδάρης Αλέξιος- Χρήστος, Ψυχοθεραπευτής, μέλος της Πανελλήνιας Ένωσης Σωματικών Ψυχοθεραπευτών (Π.Ε.Σ.Ω.Ψ.)

«Η σωματικά προσανατολισμένη θεραπευτική ομάδα μπορεί να έχει βαθιά επίδραση στους ανθρώπους. Οι μέθοδοι που ενεργοποιούν το σώμα βοηθούν το άτομο που έχει κατάθλιψη άγχος ή πανικό να αντέξει και να υπερβεί αυτά τα αρνητικά συναισθήματα». Jerome Liss, Ψυχίατρος, Καθηγητής Κλινικής Ψυχολογίας, Παν/μιο La Jolla, Ελβετία.

«Το σώμα δεν είναι μόνο σωματικό. Δεν έχει μόνο αισθητηριακές και κινητικές λειτουργίες. Δεν αισθάνεται μόνο. Έχει και την ικανότητα να μιλάει αλλά και να θυμάται. Άρα εγγράφεται σε μια ιστορία εκείνη του υποκειμένου και συνδέεται με το λόγο με την επιθυμία και το ασυνείδητο». Κλ. Ναυρίδης, Καθηγητής Ψυχολογίας της Επικοινωνίας στο Παν/μιο Αθηνών.

Πρόγραμμα

| | |
|-----------------------|--|
| 4 Οκτωβρίου Παρασκευή | 19:00 - 21:00 |
| 5 Οκτωβρίου Σάββατο | 10:00 - 14:00 και 17:00 – 21:00 Γλέντι τραγούδι χορός |
| 6 Οκτωβρίου Κυριακή | 10:00 – 13:00 |

Πρόσβαση

Η διαδρομή είναι εύκολη και λιγότερη από 2 ώρες. 160 χιλιόμετρα, εξαιρετικά άνετη δίχως δύσκολα σημεία. Αναλυτικές λεπτομέρειες στο <http://www.amfikaia.gr/where-we-are/>

Ασφαλώς είμαστε πρόθυμοι κατόπιν συνεννόησης, να οργανώσουμε μικρά group που θα μπορούσαν να μοιραστούν το ταξίδι και τα έξοδά του.

Φαγητό

Ανάμεσα στην Αμφίκλεια και στην Τιθορέα μπορείτε να διαλέξετε μια από τις πολλές κοντινές ταβέρνες και να εξερευνήσετε τις όμορφες κωμοπόλεις.

Κόστος

220 ευρώ. Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 10 Σεπτεμβρίου.

Περιλαμβάνει κόστος συμμετοχής στο μαραθώνιο, τη διαμονή σε δίκλινο ή τρίκλινο σπιτάκι (διαφορά 10 ευρώ την ημέρα) με πλούσιο πρωινό από τοπικά προϊόντα (σπιτικές πίτες, αυγά, γάλα, μέλι, φρούτα, γιαούρτι, τυρί, φρέσκο ζεστό χωριάτικο ψωμί ψημένο στα ξύλα, σπιτικές μαρμελάδες, κ.α.).



ΣΤΟ ΑΓΡΟΚΤΗΜΑ ΑΜΦΙΚΑΙΑ ΓΗ Η ΖΩΗ ΕΧΕΙ ΑΛΛΗ ΓΕΥΣΗ



Αξιοθέατα περιοχής

Η απόδραση από τις πόλεις μας δημιουργεί την ανάγκη να εξερευνήσουμε όλα όσα βρίσκουμε στη διαδρομή μας. Γι αυτό σας παραθέτουμε παρακάτω ενδεικτικές επισκέψεις σε περίπτωση που θέλετε να συνδυάσετε τον μαραθώνιο ψυχοθεραπείας με τουρισμό.

Αμφίκλεια

- Το Μουσείο Άρτου όπου θα μάθετε την ιστορία της παρασκευής του ψωμιού από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα όπως και το Μουσείο Επαγγελματιών στην κεντρική πλατεία της Αμφίκλειας.
- Την Αρχαία Ακρόπολη της Αμφίκλειας που θα σας ανταμείψει με εξαιρετική θέα.

Τιθορέα

- Το τείχος της Τιθορέας, από τα καλύτερα σωζόμενα δείγματα ελληνιστικής οχυρωματικής,
- Τη σπηλιά του Οδυσσέα Ανδρούτσου
- Το αισθητικό δάσος της Τιθορέας, το «μπαλκόνι της Τιθορέας» που βρίσκεται 200μ. μετά την αρχή του μονοπατιού και πρόκειται για ένα βράχο με θέα στο φαράγγι και το χωριό,
- την όμορφη πλατεία με τον αιωνόβιο πλάτανο

Λειβαδιά

- Πηγές Κρύας
- Μαντείο Τροφωνίου
- Μοναστήρι του Οσίου Λουκά
- Μεσαιωνικό κάστρο
- Λέων της Χαιρώνειας