

BEAUTÉ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2018 - 3,90 €

magazine

ΟΜΟΡΦΙΑ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

BODY SHAPE

FITNESS ΓΙΑ ΟΛΕΣ

FASTING

ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ;

ΣΥΝΕΤΕΥΞΕΙΣ

ISABELLA ROSSELLINI

ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΤΑΝΚΟΓΛΟΥ

ΜΟΔΑ

ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΑ COVER UPS

ΣΟΦΙΣΤΙΚΕ ΟΠΤΙΚΗ

ΠΑΡΑΞΕΝΟΙ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ

ΒΡΑΒΕΙΑ 2018

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

60 ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ

ΠΟΥ ΜΑΣ

ΕΜΠΝΕΟΥΝ

ΤΑ ΝΕΑ ΠΡΟΤΥΠΑ

WILD
at HEART



ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ

Από τον κοινό στον κινητικό διαλογισμό και από το earthing στο forest bathing, παλιά και νέα εργαλεία συνεργάζονται για να μείνουμε γειωμένες.

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

Επιλέγουμε έναν ήσυχο χώρο, καθόμαστε άνετα, κρατάμε τον κορμό μας ίσιο και παρατηρούμε την αναπνοή μας. Αυτή είναι η πιο βασική πρακτική του διαλογισμού, τον οποίο, ακόμα και αν εξασκούμε για λίγα λεπτά μέσα στην ημέρα, βλέπουμε σημαντικά οφέλη για το σώμα, το νου και το πνεύμα. Ποια είναι αυτά; Η Μυρτώ Λεγάκη, δασκάλα της μεθόδου Mindfulness και ιδρύτρια του One Breath Mindful Living τονίζει ότι μας βοηθάει να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και να διαχειριζόμαστε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε στην καθημερινότητά μας. Με αυτόν τον τρόπο, εστιάζουμε σε αυτό που βιώνουμε στο παρόν, δηλαδή τις σκέψεις, τις σωματικές αισθήσεις, τα συναισθήματά μας, καλλιεργούμε περισσότερη επίγνωση και αντιλαμβανόμαστε τι πραγματικά συμβαίνει μέσα μας και γύρω μας, αντί να λειτουργούμε μηχανικά, στον αυτόματο πιλότο. Συνειδητοποιούμε σε ποιους τομείς της ζωής μας χρειάζεται να κάνουμε αλλαγές, από τη διατροφή, την άσκηση, την επαφή με το σώμα μέχρι τις σχέσεις μας με τους άλλους, την οργάνωση του χρόνου μας ή τις συνήθειες στη δουλειά μας.



ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Η μέθοδος του κινητικού διαλογισμού Open Floor είναι ήδη σε άνθιση στο εξωτερικό εδώ και πολλά χρόνια, όπως σημειώνει η Μυρτώ Λεγάκη. Μέσα από την ελεύθερη κίνηση του σώματος, χωρίς χορογραφίες ή κανόνες, ακούγοντας μουσικές διάφορων ειδών –από rock, dance, ethnic μέχρι κλασική– και με διακριτική υποστηρικτική καθοδήγηση από το δάσκαλο, ανακαλύπτουμε τον δικό μας ρυθμό και αφήνουμε για λίγο τον νου για να στραφούμε στη σοφία του σώματος. Είναι ένας απολαυστικός και αναζωογονητικός τρόπος να απελευθερώσουμε ό,τι μας βαραίνει, να γυμνάσουμε το σώμα και να νιώσουμε μεγαλύτερη ηρεμία και χαρά».

Κέντρο εκπαίδευσης One Breath Mindful Living για μαθήματα και προγράμματα διαλογισμού mindfulness για ενήλικες, παιδιά και εταιρίες onebreath.eu Μαθήματα Open Floor με τη Μυρτώ Λεγάκη, κάθε Τρίτη 19:30, Σχολή Μωραΐτη, Π. Ψυχικό. (Αυτοτελή και ανοιχτά για όλους).

RETREATS ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

Όλοι πια γνωρίζουμε πόσο ευεργετική είναι η επαφή με τη φύση. Από την πρακτική forest bathing (γυμναστική μέσα σε δάση) στο earthing (τα πλεονεκτήματα της γείωσης και τις ευεργετικές συνέπειες του να περπατάμε ξυπόλυτες στο χώμα ή την άμμο σε άμεση επαφή με το έδαφος), όσο πιο κοντά βρισκόμαστε στο φυσικό περιβάλλον, τόσο πιο γειωμένοι και ήρεμοι νιώθουμε. «Περνώντας χρόνο και κάνοντας πρακτική διαλογισμού μέσα στη φύση, σε retreats διαλογισμού, όπως αυτό που διοργανώσαμε στα τέλη Μαρτίου στο δάσος της Αμπελιώνας στην Αρκαδία σε συνδυασμό με αποτοξινωτική raw vegan διατροφή, ενισχύουμε τη φυσική ικανότητα του σώματός μας για αυτοΐαση, ηρεμούμε το νευρικό σύστημα, ενώ συνδεόμαστε και με τους υπόλοιπους της ομάδας μέσα από την εντατική ομαδική πρακτική!» επισημαίνει η Μυρτώ Λεγάκη.

Το επόμενο retreat διαλογισμού στο abeliona-retreat.com αναμένεται μέσα στο καλοκαίρι. Stay tuned!