ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2019:

Σάββατο 7/12 & Κυριακή 8/12 στις 12:00-14:30
Εργαστήρι: Ex-play Pilates
Εισηγητής: Τάσος Παπαδόπουλος
Ex-play Pilates: Παίζω. Πειραματίζομαι. Εκφράζομαι. Απελευθερώνω το σώμα και σε συνδυασμό με σωστή αναπνοή, κάνω την κίνηση να έχει ροή, αρμονία και έλεγχο. Σκοπός του εργαστηρίου είναι η ελεύθερη έκφραση χωρίς κριτική, η εκγύμναση μόνο με το σώμα, η απόκτηση σωστής στάσης του σώματος, η σωματική απελευθέρωση.

Δευτέρα 9/12 στις 17:30-19:30
Δωρεάν microSTARS Workshop: Εταιρική Επικοινωνία και Media Relations
Εισηγήτρια: Μαρία Διαλυνά
Ένας ανοιχτός διάλογος γύρω από την έννοια της εταιρικής επικοινωνίας, τον ρόλο της επικοινωνίας στις δημόσιες σχέσεις, τι δεν είναι δημόσιες σχέσεις, τη διαμόρφωση πλάνου εταιρικής επικοινωνίας, τον ρόλο των χορηγιών σε συνάρτηση με δράσεις Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, την προβολή της εταιρικής εικόνας στα ΜΜΕ, τη διαμόρφωση πλάνου δράσεων επικοινωνίας στα ΜΜΕ (Media Plans) καθώς και τη διαχείριση σχέσεων με τα Media.
Τρίτη 10/12 στις 20:00
Έναρξη για το Εργαστήρι: Λογοτεχνία και Ψυχικές Κατασκευές
Εισηγητής: Βασίλης Παπαδόπουλος
Μπορείτε ακόμα να δηλώσετε συμμετοχή στο εργαστήρι στο οποίο μέσα από ανάγνωση αποσπασμάτων λογοτεχνικών έργων θα έρθετε σε επαφή με τις εσωτερικές πτυχές του εαυτού σας και θα τις εκφράσετε. Ο καλλιτέχνης προβάλει, ασυνείδητα, στο έργο του στοιχεία από τον ψυχισμό του. Από την άλλη, ο αναγνώστης «βλέπει» και κατανοεί το έργο μέσα από την δική του υποκειμενικότητα.

Τετάρτη 11/12 στις 18:00
Έναρξη για το Εργαστήρι: Πανόραμα Τέχνης- Από την Προϊστορική Εποχή μέχρι Σήμερα
Εισηγητής: Αργύρης Ζαφείρης
Ένα ταξίδι από τα πρώτα γνωστά δείγματα τέχνης του ανθρώπου μέχρι τα σημερινά graffiti και την street art. Μέσα από διάσημα, αλλά και άγνωστα έργα τέχνης κάθε είδους, καθώς και τις διαρκώς εναλλασσόμενες έννοιες της Ομορφιάς και της Ασχήμιας, παρακολουθούμε τις κυριότερες φάσεις της Τέχνης από την Παλαιολιθική Περίοδο έως το σήμερα.

Τετάρτη 11/12 στις 20:00-22:00
Πρώτη συνάντηση Εργαστηρίου γραφής: Διήγημα
Εισηγητές: Χρήστος Μαρτίνης, Πάνος Παπαπαναγιώτου
Τέσσερεις συναντήσεις για το διήγημα με αφορμή τέσσερεις σημαντικούς διηγηματογράφους της σύγχρονης Ελληνικής πεζογραφίας. Τον Ε.Χ. Γονατά, τον Γιώργο Ιωάννου, τον Ζήση Σαρίκα και τον Μάριο Χάκκα. Στόχος του εργαστηρίου είναι αφενός η γνωριμία με την λογοτεχνική παραγωγή των συγκεκριμένων πεζογράφων και αφετέρου η παραγωγή λογοτεχνικού λόγου με αφορμή το έργο τους.

Πέμπτη 12/12 στις 19:30 – 22:00
Συνάντηση γνωριμίας με το Σεμινάριο: Οικολογία, κοινά αγαθά και συνεταιρισμός: Κοινωνική διαχείριση αστικών απορριμμάτων
Εισηγητές: Κώστας Νικολάου, Λάζαρος Αγγέλου
Το θέμα του σεμιναρίου που απευθύνεται σε κάθε ευαισθητοποιημένο και ενεργό πολίτη, που θέλει να εμβαθύνει στα μεγάλα σύγχρονα οικολογικά θέματα (κλιματική κρίση, νερό, τροφή, ενέργεια, διαχείριση απορριμμάτων) είναι η κοινωνική διαχείριση αστικών απορριμμάτων. Το πρόβλημα και οι τρόποι διαχείρισης. Η συνεργατική, αποκεντρωμένη, ολοκληρωμένη διαχείριση βασισμένη στη μείωση-πρόληψη, επαναχρησιμοποίηση και ανακύκλωση- λιπασματοποίηση.

Σάββατο 14/12 στις 18:30-19:30
Εκδήλωση: Χριστουγεννιάτικα Παραμύθια
Αφηγήτρια: Σουλτάνα Ξένου
Γιορτάζουμε τον ερχομό των Χριστουγέννων με αφήγηση χριστουγεννιάτικων παραμυθιών, για μικρούς και μεγάλους, από της γης τα μέρη. Από τον παγωμένο βορρά ως την Βηθλεέμ. Παραμύθια με βασιλιάδες και βασίλισσες, με μάγους σοφούς μα και σκανδαλιές καλικαντζάρων.

Σάββατο 14/12 & Κυριακή 15/12 στις 11:00-15:00
Σεμινάριο Ανακύκλωσης Υλικών σε Αξεσουάρ
Εισηγητής: Νίκος Ιωσήφ
Δημιουργική κατασκευή κουάφ μέσω επανάχρησης υλικών! Το σεμινάριο απευθύνεται σε όσες θέλουν να εκφράσουν τη δημιουργική τους πλευρά μέσα από τη χειροτεχνία και να δώσουν νέα πνοή σε υλικά που θεωρούσαν ότι έχουν χάσει την αξία τους.

Δευτέρα 16/12 στις 18:00-22:00
Τρίτη συνάντηση για το Σεμινάριο Συγγραφής με τον Λένο Χρηστίδη
Απ' τους αδερφούς Κοέν στα animation. Από τους Μόντυ Πάιθον στους αρχαίους τραγικούς, τον Σαίξπηρ και τον Τσέχοφ. Με την πυξίδα πάντα στραμμένη στον Μπέκετ και τον Τζόυς, το νέο σεμινάριο λογοτεχνίας του Λένου Χρηστίδη, που πραγματοποιείται μία φορά το μήνα στον Κήπο.

Δευτέρα 16/12 στις 18:00
Σεμινάριο Ψυχολογίας & Προσωπικής Ανάπτυξης
Εισηγητής: Χρήστος Αραμπατζής
Η θεματολογία της συνάντησης 16/12 είναι : Διαχείριση άγχους, στρες και χρόνου. Τι είναι άγχος και το στρες – Είδη άγχους – Συμπτωματολογία - Πώς να διαχειριζόμαστε αποτελεσματικά τον χρόνο μας - Αντίσταση – Αναβλητικότητα- Αρχές προτεραιοτήτων – Πειθαρχία – Αξία προσωπικής δέσμευσης – Εκκρεμότητες – διατροφή – αναπνοή – ασκήσεις χαλάρωσης εξάλειψης του στρες κ.α.

Τετάρτη 18/12 στις 20:00-22:00
Συνάντηση της Λέσχης Ανάγνωσης του Κήπου: Νίκος Καζαντζάκης «Οι Αδερφοφάδες»