



The Blender Gallery: Η γνωστή γκαλερί των νοτίων προαστίων γιορτάζει την άνοιξη!



Το Σάββατο 7 Μαΐου, μια μέρα πριν τη γιορτή της Μπτέρας η The Blender Gallery φιλοξενεί δράσεις γύρω από την ευεξία και την ομορφιά, στο πλαίσιο της pop up φωτογραφικής έκθεσης του Μιχαήλ Βαρθακούρη, η θεματική της οποίας περιστρέφεται γύρω από το γυναικείο σώμα και το καλοκαίρι

Ο Μιχαήλ εστιάζει στη γυναίκα και στην ομορφιά του γυναικείου σώματος που συνυπάρχει με τη θάλασσα, στις ακτές του Αιγαίου. Αποτυπώνει σε ένα σύνολο εκθεμάτων την τέχνη της φωτογραφίας και πως ξετυλίγεται η δημιουργία αυτών. Τα έργα του θα φιλοξενηθούν στο χώρο για τη συγκεκριμένη μέρα μόνο, ενώ μέρος των εσόδων από τις πωλήσεις τους θα διατεθεί στην W.I.N Hellas (ΜΚΟ Διεθνής Υποστήριξη Γυναικών)

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει δωρεάν μαθήματα γιόγκα και σεμινάρια αυτοβελτίωσης, ομορφιά, μόδα, μουσική - η Marsha θα είναι στα decks από τις 17:30 μέχρι τις 21.00 με Deep House επιλογές- τέχνη και φυσικά μητρική ενέργεια! Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να δηλώσετε συμμετοχή

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ WELLNESS ΔΡΑΣΕΩΝ

MORNING VINYASA YOGA

10.00 με τον Ίων Μάγγκο

Η μέρα ξεκινάει με μια πρωινή Vinyasa που στόχο έχει να αφυπνίσει το σώμα σταδιακά, ώστε μετέπειτα το μυαλό να θέσει στόχους και το πνεύμα να τους υλοποιήσει. Μετά το μάθημα απολαύστε detox χυμούς και snacks. Μην ξεχάσετε το στρώμα σας!

BABY MOVE

11.30 με την Αγγελική Λαλαγιάννη.

Μέσω του παιχνιδιού και την αλληλεπίδραση με άλλα βρέφη, οι γονείς έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν καλύτερα τα μωρά τους και να τα υποστηρίξουν σε κάθε τους αναπτυξιακό τους στάδιο από το ρολάρισμα στο μπουσουλήμα και την καθιστή θέση ως την όρθια θέση και το αυτόνομο βάδισμα. Δεξιότητες όπως η ισορροπία, ο συντονισμός, η αυτορρύθμιση, η συγκέντρωση, ο κύκλος εγρήγορσης και ξεκούρασης σχετίζονται άμεσα με την κινησιολογική ανάπτυξη του μωρού και αυτός είναι ο πυρήνας του μαθήματος που θα λάβει χώρα σε ένα ειδικά διαμορφωμένο περιβάλλον για τις μανούλες και τα μωράκια τους.

PSYCHODRAMA WORKSHOP

13.15 με την Άννα Κολτσιδοπούλου

Τί σημαίνει «με αγάπη»; Πώς μπορώ να αναπτύξω τους τρόπους που

φροντίζω τον εαυτό μου και πως θα με μάθω, γνωρίσω και αποδεχτώ; Ένα εργαστήριο που σας καλεί να "ανθίσετε" στην αυλή της The Blender Gallery. (Το ψυχόγραμμα αποτελεί μια μέθοδο διερεύνησης του ψυχισμού των ατόμων, στην οποία οι συμμετέχοντες δραματοποιούν με τη βοήθεια ενός συντονιστή, παρελθοντικά, τωρινά και μελλοντικά γεγονότα από τις ζωές τους, αντί να μιλάνε για αυτά).

CHACRA MASTER CLASS

14:30 με την Μαρία Κολιούση

Όταν η ενέργεια ρέει φυσικά στα 7 ενεργειακά μας κέντρα, υπάρχει υγεία, διαύγεια, εσωτερική ισορροπία, αρμονία, κεντράρισμα και χαρά. Σε αυτό το σεμινάριο μαθαίνουμε για τα 7 βασικά ενεργειακά μας κέντρα, τα τσάκρας. Ένα ταξίδι γνώσεων στον εσωτερικό σας κόσμο μέσα από το οποίο θα συνδεθείτε με τον εσωτερικό σας θεραπευτή.

PRENATAL & WOMB PRACTICE | WOMEN'S CIRCLE

16.30 με την Εύα Αφεντούλη

Ευπρόσδεκτες σε αυτό το μάθημα είναι γυναίκες που βιώνουν την εμπειρία της εγκυμοσύνης, αλλά και γυναίκες που επιθυμούν να συνδεθούν με την ποιότητα και την ενέργεια της μητρότητας. Το μόνο που χρειάζεται είναι η διάθεση για εξερεύνηση και σύνδεση, άνετα ρούχα και ένα στρωματάκι ή μια μεγάλη πετσέτα.

ECSTATIC VINYASA FLOW

18.15 με τον Ίων Μάγγκο.

Ένα δυναμικό μάθημα Vinyasa για όλα τα επίπεδα, με έντονη μουσική υπόκρουση που θα σας ταξιδέψει, συνδυαστικά με τα φωτογραφικά έργα του Μιχαήλ Βαρθακούρη που θα σας περιβάλλουν. Μην ξεχάσετε το στρώμα σας! Μετά το μάθημα ανταμείψτε τον εαυτό σας με ένα δροσιστικό ποτό.

ALL DAY STATIONS

Η Skinglow της Κωνσταντίνης Σουλτάτη και η Beauty Harmony δημιουργούν ένα σταθμό ομορφιάς μέσα στο χώρο της γκαλερί, ενώ πολλές επιλογές για δώρα θα βρείτε στο σταθμό μόδας των Always Summer in Folegandros. Από τις 10.00 το κοινό θα μπορεί να απολαύσει υγιεινά γεύματα και detox χυμούς από το Food & Style, ενώ το απόγευμα θα σερβίρεται Aperol Spritz, Mimosa και κρασί.

INFO

THE BLENDER GALLERY Ζησιμοπούλου 4 Γλυφάδα,
τηλ. 213-02.80.597

