



ASHTANGA YOGAHOME INSIGHT

Summer YogaHome Retreat in Aegina

Από Παρασκευή 8 / 7 / 2016

*Για 9η συνεχόμενη χρονιά για 3 ή 4 ή 7 ημέρες
με μαθήματα για προχωρημένους και μεσαίου επιπέδου μαθητές*



Photo : Aegina 2015

" Be A Light Unto Yourself "

*" Ευθύνη μας είναι να κατανοήσουμε πρώτα τον εαυτό μας,
γιατί εμείς είμαστε ο κόσμος!.. "*

Μια ολοκληρωμένη " Πνευματική Πρακτική "

για Διαύγεια Αντίληψης ...

Καθαρότητα Καρδιάς ...

και " Οτι ορφιά " Σώματος !..



ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΕΙ :

Στο Αρχοντικό και Κτήμα της Οικία Καραπάνου, στην Αίγινα :

<http://www.karapanou.com/aigina.html>

<http://oikiakarapanou.blogspot.com/>

<http://www.aegina.com.gr>)



Photo : Aegina 2014

ΠΩΣ ΠΑΜΕ ΣΤΗΝ ΑΙΓΙΝΑ ;

Μπορείτε να φθάσετε πολύ σύντομα από το λιμάνι του Πειραιά όπου αναχωρούν καθημερινά **Ferry Boats** για την Αίγινα. Η διάρκεια του ταξιδιού είναι **1 ώρα και 15 λεπτά**

Hellenic Seaways: 210-4117341... <http://www.hellenicseaways.gr>

Nova Ferries : 210 4126181... <http://www.novaferrries.gr>

Anes Ferries / Αγ. Νεκτάριος – το πιο οικονομικό: 2104225625...

<http://www.anes.gr/index.php?lang=1>

Επίσης από το λιμάνι του Πειραιά αναχωρούν καθημερινά **Ιπτάμενα Δελφίνια**.

Η διάρκεια του ταξιδιού είναι **35'**.

Flying Dolphins : Πειραιάς: 210-41.99.000

AEGEAN Flying Dolphins : Πειραιάς: 210-4121654, 4121647

Επίσης, για να πληροφορηθείτε για τις αναχωρήσεις πλοίων από το λιμάνι του Πειραιά μπορείτε να επικοινωνείτε, τηλεφωνικά, και με το Κεντρικό Λιμεναρχείο Πειραιά στα τηλέφωνα 210-41.47.800. Σας απαντά αυτόματος τηλεφωνητής και σας ενημερώνει καθημερινά για τα δρομολόγια.



Photo : Aegina 2013



ΠΩΣ ΠΑΜΕ ΣΤΗΝ ΟΙΚΙΑ :



Photo Aegina 2015

Η Οικία Καραπάνου απέχει 3 χμ από ενδοχώρα και 4 χμ παραλιακά, από το Λιμάνι της Αίγινας και μπορείτε να έρθετε εκτός από μηχανή ή αυτοκίνητο ή ταξί, περπατώντας ή και με Ποδήλατο - το οποίο και προτείνουμε...

Για να έρθετε - απο ενδοχώρα 3χμ :

Μόλις αποβιβαστείτε από το πλοίο θα περπατήσετε **δεξιά κατά μήκος του παραλιακού δρόμου** και περίπου **στα 800 μ** θα συναντήσετε την μεγάλη Εκκλησία της **'' Παναγίτσας ''** Εισόδου της Θεοτόκου... Θα προχωρήσετε ευθεία και στα 200 μ. θα βρεθείτε σε ένα κεντρικό σταυροδρόμι...και θα πάρετε **τον αριστερό κεντρικό δρόμο** που οι ταμπέλες δείχνουν πορεία προς **'' Αγ.Μαρίνα – Παληόχωρα, Αγ.Νεκτάριος** κλπ ...καθώς θα προχωρήσετε στα 100 μ. θα συναντήσετε αρχικά ένα μεγάλο Super market – Κρητικός ...και αμέσως μετά (30μ περίπου) θα βρεθείτε σε ένα σταυροδρόμι και **θα στρίψετε δεξιά** (στην γωνία του δρόμου θα δείτε το κρεοπωλείο του Τζωνη). **Από κει θα προχωρήσετε όλο ευθεία** (στα 1100 μ θα βρείτε ένα μίνι μαρκετ ,αν θέλετε κάτι να πάρετε) και **στα 1700 μ περίπου θα συναντήσετε μια κτιστή ασβεστωμένη Στάση λεωφορείου** με 2 παγκάκια και δεξιά - αριστερά της 2 κάδους σκουπιδιών...**Εκεί θα στρίψετε αμέσως δεξιά στον ασφαλτωμένο δρόμο** (που στα 100 μ περίπου γίνεται χωματόδρομος) **και όλο ευθεία** (αλλά 100μ περίπου) **όπως σας πάει ο δρόμος θα σας βγάλει στην Κεντρική Είσοδο της Οικίας...**

άρα και στον προορισμό σας!..

Για να έρθετε – παραλιακά 4χμ – αλλά πολύ πιο όμορφα- ενημερωθείτε στο :

http://www.karapanou.com/pos_va_ftasete_stiv_aigina.html

Τέλος, μπορείτε να δείτε την διαδρομη στο Χάρτη πληκτρολογώντας :

<http://www.karapanou.com/epikoinonia.html>

***" Εξασκείσαι στον Yoga, κυρίως
για επιδεξιότητα στην παρατήρηση
και διαύγεια στην αντίληψη!.. "***

Yogahome Insight



Photo : Aegina 2010 - 2012

**ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΑΙ ΠΟΙΟ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΠΟΥ ΑΦΟΡΑ ;**

Το αναλυτικό πρόγραμμα με τις ώρες μαθημάτων, γευμάτων, ελεύθερου χρόνου κλπ θα δοθεί την Παρασκευή στο πρώτο μάθημα στις 18.00.

Στα πρωινά μαθήματα θα γίνονται σε 2 group :

Group I : Ashtanga Yogahome Insight / led class / Self Practice (Level 2– 3)

Group II : Vinyasa Yogahome Insight / led class (Level 1 - 2)

Τα απογευματινά θα γίνονται σε 1 group (For All)

Μεσημεριανές ώρες : 1 Μάθημα Συγκέντρωσης Ομάδας για Εσωτερική Αφύπνιση - Στοχασμό και Παρατήρηση

Το επίπεδο επομένως, αφορά μεσαίους και προχωρημένους μαθητές (έως 20 άτομα-συνολικά)

Όσοι ενδιαφερόμενοι δεν έχουν κάνει ποτέ μαθήματα με τον Γιώργο Τρυφωνόπουλο, θα χρειαστεί, να προηγηθεί μια προσωπική συνάντηση/συνέντευξη και τουλάχιστον 2 μαθήματα πρακτικής εξάσκησης μαζί του !..



Photo : Aegina 2008 - 2009

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
Γεώργιος Τρυφωνόπουλος - Βοηθός: Φώτης Γρηγορίου**



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΕΓΓΡΑΦΕΣ
<https://yogahome.gr/contact/>
Facebook : [Yogahome.gr](https://www.facebook.com/yogahome.gr) / [Yogahome Insight](https://www.facebook.com/yogahome.insight)
[Με sms στο 6944344455](https://www.facebook.com/yogahome.insight)
και θα επικοινωνήσουμε εμείς μαζί σας



Photo : Aegina 2011 - 2015





**" Τον Ιούλιο κάποτε... μισανοίξανε...
τα μεγάλα μάτια της, μες στα σπλάχνα μου!..
Την παρθένα ζωή μια στιγμή να φωτίσουν!.."**

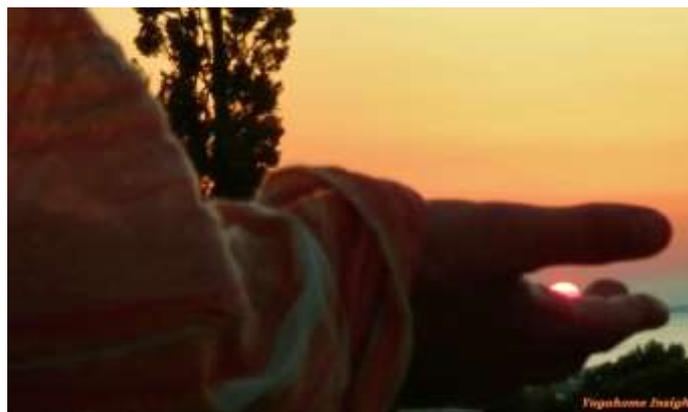
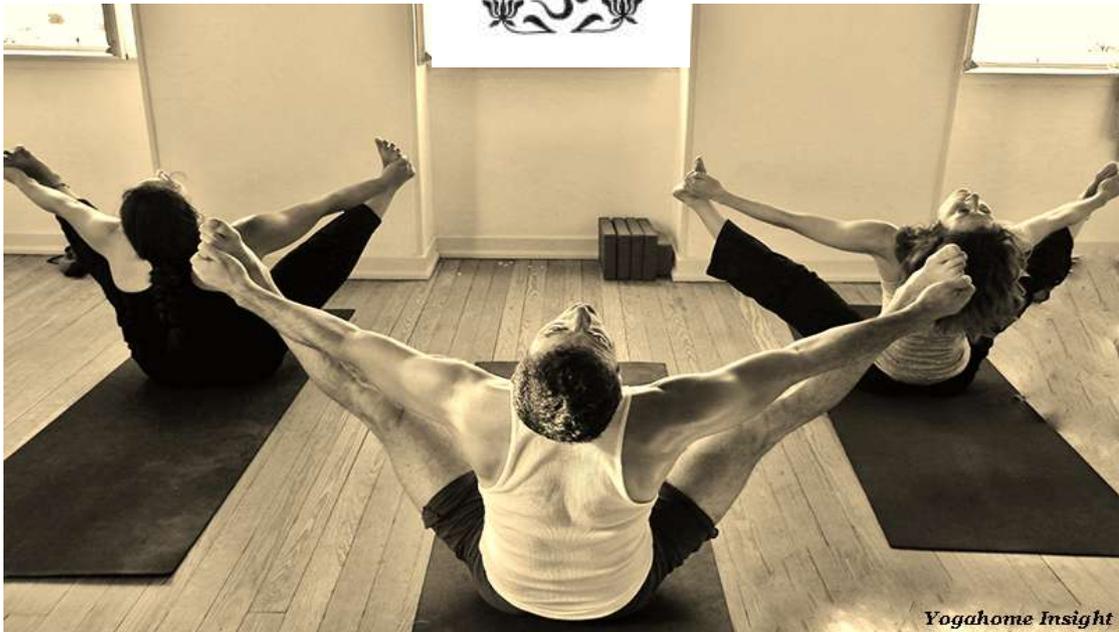
Οδυσσέας Ελύτης



**" Τόδε γε μὴν διανοηθῆναι χρὴ πάντ' ἄνδρα Ἕλληνα,
ὡς τόπον ἔχομεν τὸν τῶν Ἑλλήνων πρὸς ἀρετὴν
ἐν τοῖς σχεδὸν ἄριστον "**

*Πρέπει κάθε Έλληνας να σκεφτεί τούτο...
πως "έχουμε" ένα τόπο ανάμεσα στον άλλους...
που οδηγεί κατεξοχήν
στην Αρετή!..*

Πλάτωνας



***" Ο κόσμος ολόκληρος βρίσκεται μέσα σας...
κι αν ξέρετε πως να κοιτάτε και να μαθαίνετε,
τότε η πόρτα είναι εκεί και το κλειδί στο χέρι σας.
Κανείς πάνω στη γη δεν μπορεί να σας δώσει
ούτε το κλειδί ούτε την πόρτα που θα ανοίξετε,
κανείς εκτός από σας τους ίδιους!.. "***

Krishnamurti