



## *22 Χρόνια ... Yogahome Insight*

### *Like The Tree*



Since 1995

*" So the problem is you and I, not the world, because the world is our self-promotion ...  
and to understand the world, we need to understand ourselves!.."*

*Πέμπτη 2 / 11 / 2017*

*Practice Yogahome Insight*

*15.00 - 17.30*

*18.00 - 20.30*

*Therapy Yogahome Insight*

*21.00 - 23.00*

[www.yogahome.gr](http://www.yogahome.gr)



## 7 Κύρια χαρακτηριστικά του Κέντρου Yogahome Insight

### 1. ΠΟΛΥΧΡΟΝΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ...

**ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1995**

Πορευόμαστε για τα **22 χρόνια** συνεχούς παρουσίας στην Διδασκαλία της ορθής άσκησης και κατανόησης του εαυτού, μέσω και της φυσικής αγωγής, ως τρόπου ζωής... για υγεία, ευεξία, αυτογνωσία και "εσωτερική ελευθερία".

### 2. "ΑΡΙΣΤΟΣ" ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΑΘΗΤΩΝ...

Όλα τα ομαδικά τμήματα έχουν μέγιστο αριθμό μαθητών τα **12 άτομα**  
- ο καταλληλότερος ίσως, αριθμός για σωστή εκπαίδευση -

### 3. ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΝΟΥ

Εκτός από την θεμελιώδη εξάσκηση για το ανθρώπινο σώμα και νου, στον Yoga - δηλαδή την ένωση/κατανόηση του εαυτού μας, θεωρούμε ως αναπόσπαστο στοιχείο του... και την γενικότερα, καλή φυσική κατάσταση. Αυτή βελτιώνεται ή και συντηρείται και με την "έμφυτη" αερόβια άσκηση... που είναι καλύτερα να γίνεται σε υπαίθριο και φυσικό χώρο, ώστε να συνδράμει μέγιστα στην βιολογική "εκτόνωση" και εξισορρόπηση σώματος και μυαλού!.. Έτσι δίνουμε έμφαση όλα αυτά τα χρόνια, σε ένα "διαλογιστικό", με αυτοπαρατήρηση και με επίγνωση τρόπο δραστηριοτήτων, όπως: i) Περιπατητικός διαλογισμός ii) Ορεινή πεζοπορία iii) Τροχάδην αλλά ακόμα και στην Ποδηλασία και κολύμβηση!.. Όσο αναφορά, τέλος, για την εκτόνωση και αρμονία που προσφέρει ο χορός, την περιλαμβάνουμε αρκετές φορές, μέσα στα ειδικά μαθήματα!..

### 4. ΣΕ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ!..

Το Κέντρο παρόλο που εδρεύει στο Δήμο Αθηναίων, εντοπίζεται σε ένα ήσυχο και ενεργειακό, θα μπορούσαμε να πούμε, χώρο... καθώς βρίσκεται στο υψόμετρο του 7ου διαμερίσματος (Πολύγωνο), συνορεύει με το δασύλλιο της περιοχής και έχει θέα εκτός από τα πευκόδεντρα, τον λόφο του Αττικού άλσους και τον πανέμορφο Αττικό ουρανό!..

### 5. "ΓΝΩΘΙ ΣΑΥΤΟΝ..."

Κύρια πρόθεση μας είναι να εκπαιδευτούμε, να εμπνευστούμε και να αποκομίσουμε όλα τα οφέλη μιας υπέροχης και "απαιτητικής" πρακτικής...: **Practice Yogahome Insight**  
Χρειάζονται επίσης κάποιες βασικές προϋποθέσεις "εκπαίδευσης", στην φυσική αγωγή και στην κατανόηση του εαυτού μας συνολικά, που είναι τα θεμέλια, μιας αρμονικής και σε "τάξη", ζωής!..  
Γιαυτό καλό θα ήταν να υπάρχει σύνεση, προσοχή και εμπιστοσύνη!..  
Όλες οι ώρες μαθημάτων συμβάλουν και βοηθούν τα μέλη, όχι μόνο στην υγεία και ευρωστία του οργανισμού, καλύπτοντας, στο μέγιστο δυνατό, τις απαιτούμενες ανάγκες όλων των συστημάτων του οργανισμού, αλλά και προτρέπουν στην Αυτοπαρατήρηση, στο Στοχασμό, στην Διαύγεια του νου, άρα και στο "Γνώθι σαυτόν".

### 6. ΠΑΘΟΣ, ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ

Μετά τα τόσα χρόνια με αλλαγές, ανατροπές και αναζητήσεις - όπως άλλωστε και η ζωή μας - συνεχίζουμε την εργασία... που μας έχει "δοθεί" με πάθος, προσοχή και φροντίδα.  
Διαισθανόμαστε ότι, η παρουσία και η δράση μας όλα αυτά τα χρόνια, πηγάζει από την αλήθεια!..  
Από αυτή αντλούμε όλη μας την δύναμη, την "καλή" διάθεση και αγάπη...

### 7. ΣΚΟΠΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ

Τέλος, εμπνεόμαστε από τα λόγια της Αλήθειας... κι αυτά, είχανε στην σύγχρονη εποχή μας ένα πρόσωπο... που λεγόταν, *Krishnamurti* :

"Ασφαλώς αυτός είναι ο βασικός σκοπός για τον οποίο θα πρέπει να υπάρχει οποιοδήποτε Εκπαιδευτικό Κέντρο: Να βοηθά κάθε άτομο που πηγαίνει εκεί, να ελευθερωθεί, για να ανακαλύψει την Πραγματικότητα.

Αυτό σημαίνει να μην ακολουθούμε κανένα Σύστημα, καμία προσκόλληση σε οποιαδήποτε πίστη ή τελετουργία και να μην λατρεύουμε κανένα καθοδηγητή.

Το άτομο "πρέπει" να ξυπνήσει την νοημοσύνη του, όχι μέσα από οποιαδήποτε μορφή πειθαρχίας, αντίστασης, εξαναγκασμού, πίεσης, αλλά, μέσα από την Ελευθερία.

**Μόνο μέσα στην νοημοσύνη που γεννιέται από την ελευθερία, το άτομο μπορεί να ανακαλύψει, αυτό που βρίσκεται πέρα από το νου... "**