

18 Ιουνίου 2018

**«Είναι η γιόγκα σωματική άσκηση - γυμναστική;
Είναι η γιόγκα άσκηση για τη βελτίωση της
υγείας;».**

/ [Πεμπουσία](#)

ΙΕΡΑ ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΗ ΑΘΗΝΩΝ
ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ
ΔΗΜΟΥ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΓΟΝΕΩΝ
ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 429 ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
τηλ. 210 6396665, www.ppu.gr

Η ΕΝΟΡΙΑ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΓΟΝΕΩΝ (Π.Ε.Γ.)
ΣΑΣ ΠΡΟΣΚΑΛΟΥΝ ΤΗΝ
ΚΥΡΙΑΚΗ, 17 ΙΟΥΝΙΟΥ 2018 στο ΕΝΟΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ
ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΠΑΥΛΟΥ 10 (ΔΥΟ ΔΡΟΜΟΥΣ ΔΕΞΙΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΤ)
ΣΤΙΣ 7.00' το απόγευμα, ΣΕ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΜΕ ΘΕΜΑ:

ΕΙΝΑΙ Η

ΓΙΟΓΚΑ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ;

ΕΙΝΑΙ Η ΓΙΟΓΚΑ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ;

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:

- α) ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΙΣΗΓΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΓΙΟΓΚΑ (ΜΕ ΠΡΟΒΟΛΗ ΟΠΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ),
- β) ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΑΠΟ ΠΡΩΗΝ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ &
- γ) ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΕΞΑΓΩΓΗ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΩΝ

Θα είναι μεγάλη χαρά και τιμή μας να συμμετάσχετε στην εκδήλωση.

«Είναι η γιόγκα σωματική άσκηση - γυμναστική; Είναι η γιόγκα άσκηση

για τη βελτίωση της υγείας;».

Με το ανωτέρω θέμα θα πραγματοποιηθεί εκδήλωση την Κυριακή, 17 Ιουνίου 2018, στις 7.00΄ το απόγευμα.

Η εκδήλωση θα λάβει χώρα στην οδό Αποστόλου Παύλου 10 (δύο δρόμους δεξιά μετά την ΕΡΤ) στο Ενοριακό Κέντρο Αγίας Πα-ρα-σκευ-ης Αττικής, του ομώνυμου Δήμου.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

α) Προβολή οπτικού υ-λι-κού με ενημερωτική εισήγηση για τη γιόγκα.

β) Βιωματική κατάθεση από πρώην δασκάλους της γιόγκα και

γ) Συζήτηση - εξαγωγή συμπερασμάτων.

Η διάδοση της γιόγκα (yoga) λαμβάνει όλο και μεγαλύτερες διαστάσεις, ειδικά μετά την καθιέρωση από τον Ο.Η.Ε. της 21ης Ιουνίου ως «Παγκόσμιας Ημέρας της Γιόγκα».

Τις τελευταίες δεκαετίες όλο και περισσότεροι άνθρωποι πείθονται να δεχθούν και να ασκήσουν τη γιόγκα σαν γυμναστική.

Είναι, τελικά, η γιόγκα γυμναστική; Είναι άσκηση για τη βελτίωση της υγείας;

Την εκδήλωση, οργανώνει η «Ενορία του Ιερού Ναού Αγίας Παρασκευής», σε συνεργασία με την «Πανελλήνια Ένωση Γονέων για την Προστασία του Ελληνορθόδοξου Πολιτισμού της Οικογε-νείας και του Ατόμου» (Π.Ε.Γ.).

ΙΕΡΑ ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΗ ΑΘΗΝΩΝ
ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ
ΔΗΜΟΥ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΓΟΝΕΩΝ
ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 429 ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
τηλ. 210 6396665, www.ppu.gr

Η ΕΝΟΡΙΑ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΓΟΝΕΩΝ (Π.Ε.Γ.)
ΣΑΣ ΠΡΟΣΚΑΛΛΟΥΝ ΤΗΝ
ΚΥΡΙΑΚΗ, 17 ΙΟΥΝΙΟΥ 2018 στο ΕΝΟΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ
ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΠΑΥΛΟΥ 10 (ΔΥΟ ΔΡΟΜΟΥΣ ΔΕΞΙΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΤ)
ΣΤΙΣ 7.00' το απόγευμα, ΣΕ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΜΕ ΘΕΜΑ:

ΕΙΝΑΙ Η

ΓΙΟΓΚΑ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ;

ΕΙΝΑΙ Η ΓΙΟΓΚΑ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ;

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:

- α) ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΙΣΗΓΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΓΙΟΓΚΑ (ΜΕ ΠΡΟΒΟΛΗ ΟΠΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ),
- β) ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΑΠΟ ΠΡΩΗΝ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ &
- γ) ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΕΞΑΓΩΓΗ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΩΝ

Θα είναι μεγάλη χαρά και τιμή μας να συμμετάσχετε στην εκδήλωση.