




| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>1. Γιόγκα</p> | <p>Τα μαθήματα προσφέρουν καλύτερη ευλυγισία, μυική ενδυνάμωση αλλά και πνευματική χαλάρωση και ηρεμία.</p> <p><u>Μερικά από τα οφέλη της yoga περιλαμβάνουν :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Βελτίωση στο Μυοσκελετικό σύστημα. • Αύξηση της δύναμης και της ευλυγισίας. • Διόρθωση της στάσης του σώματος. • Ενίσχυση της σταθερότητας του σώματος και της ισορροπίας. • Αποτοξίνωση του οργανισμού. • Αποβολή μυικών εντάσεων και χρόνιων μυικών πόνων. <p><i>Η συνδρομή καλύπτει τα λειτουργικά κόστη του προγράμματος</i></p> | <p><i>Κάθε Δευτέρα, 18.00-19.00 & 19.00-20.00, Θέατρο Πολιτών Περιστερίου Τεγέας & Δαμάστας, Συνδρομή 15€/μήνα</i></p> <p><i>Κάθε Παρασκευή 19.30, Φιλοκτήτου 85, Ίλιον Συνδρομή 15€/μήνα</i></p> <p><i>Κάθε Σάββατο 11.00 Φιλοκτήτου 85, Ίλιον Συνδρομή 15€/μήνα</i></p> |   |
| <p>2. Εργαστήρι Εικαστικών Τεχνών Ενηλίκων</p> | <p>Με σεβασμό στα ιδιώματα, ιδιαιτερότητες και στη προσωπικότητα του κάθε μαθητευόμενου, το εργαστήριο Εικαστικών Τεχνών αποσκοπεί σε προσωπική έκφραση με καθοδήγηση από εξειδικευμένο προσωπικό! Θα ασχοληθούμε με την πρακτική του σχεδίου και της ζωγραφικής αλλά και τη θεωρία μέσα από την Ιστορία της Τέχνης. Στο πρακτικό μέρος θα αναλύσουμε το σχέδιο, το χρώμα, τη δομή, τη σύνθεση και την προοπτική, τα οποία είναι βασικά για κάθε μορφή Τέχνης και κυρίως για τις Εικαστικές.</p> | <p><i>Κάθε Δευτέρα 19.00 Λέσχη ΑμεΑ του Δήμου Ιλίου, οδός Ίου, Διάρκεια: 2 ώρες Συνδρομή 30€/μήνα</i></p> <p>&</p> <p><i>Κάθε Παρασκευή, 18.00-19.00 & 19.00-20.00, Θέατρο Πολιτών Περιστερίου Τεγέας &</i></p> |  |

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ 2013-14

| | | | |
|---|--|--|--|
| Επίσης θα πειραματιστούμε με υλικά και τεχνοτροπίες. Στο θεωρητικό μέρος θα δούμε την εξέλιξη της Τέχνης μέσα από τεχνοτροπίες και τάσεις που υπήρξαν στο παρελθόν μέχρι τις σύγχρονες τάσεις και κινήματα. | Δαμάστας, Συνδρομή 30€/μήνα | | |
|---|--|--|--|

Κεντρικά Γραφεία Κα. Μαριτίνα Κονταράτου (Υπεύθυνη Πολιτιστικών)

Γαστούνης και Γουμενίτσας 14, Περιστέρι 12131

Τηλ/Fax.: 210-5901243 (14.00-17.00), κιν.: 6942056334

e-mail: arts.edra@gmail.com

Url: www.edra-coop.gr

f: [Κ.Σ.Δ.Ε.Ο ΕΔΡΑ](#), [ArtFor More](#), [Paidiki Politistiki Lesxi](#)

Διοργάνωση:



Με την Υποστήριξη:



Δήμος Δαφνισίου