

ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «MBSR»

Ο νέος κύκλος MBSR Live Online ξεκινάει τον Ιανουάριο 2021.

Τοποθεσία : **On line μέσω της πλατφόρμας Zoom**, με ζωντανή ταυτόχρονη σύνδεση των συμμετεχόντων την ώρα του μαθήματος.

Ημερομηνία – Ώρα : **Παρασκευή, 12:00-14:30 και 19:00-21:30.**

- Ανοικτή ενημερωτική συνάντηση:
Παρασκευή 08/01/2021, 12:00-14:00 και 19:00-21:00.
- Έναρξη προγράμματος: Παρασκευή 15/01/2021
 - Πρωινή ομάδα: 12:00 – 14:30
 - Απογευματινή ομάδα: 19:00 – 21:30

ΚΟΣΤΟΣ

- Ατομικό κόστος συμμετοχής: 350 €
- 2+συμμετέχοντες: 315 €

Ο αριθμός των συμμετεχόντων σε αυτό το πρόγραμμα είναι περιορισμένος και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας με βάση την ημερομηνία πληρωμής.

Κατεβάστε, συμπληρώστε και στείλτε τη φόρμα ενδιαφέροντος στο rozina.palaiologou@gmail.com, για να παρακολουθήσετε την ανοικτή ενημερωτική παρουσίαση και να αποφασίσετε αν το πρόγραμμα είναι κατάλληλο για εσάς αυτή την περίοδο. Θα ακολουθήσει επικοινωνία της εκπαιδευτριας μαζί σας σχετικά με τις λεπτομέρειες (κράτηση θέσης, πληρωμή κλπ).

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΝΔΕΘΕΙΤΕ

- ✓ Για να συνδεθείτε χρειάζεται υπολογιστής (desktop ή laptop), σύνδεση Internet (πάνω από 24mbps), ηχεία (ενσωματωμένα ή εξωτερικά) ή ακουστικά, κάμερα και μικρόφωνο (ενσωματωμένα ή εξωτερικά).
 - ✓ Προτιμήστε να συνδεθείτε μέσω laptop ή desktop κι όχι μέσω tablet ή smartphone.
 - ✓ Συστήνεται να ελέγξετε ότι το λογισμικό και ο εξοπλισμός σας λειτουργούν σωστά πριν κάνετε την εγγραφή σας, επιβεβαιώνοντας ότι το μικρόφωνο και τα ηχεία σας λειτουργούν σωστά.
 - ✓ Η οπτική επαφή μέσω ανοικτής κάμερας καθόλη τη διάρκεια του μαθήματος διασφαλίζει την ομαδική φύση του προγράμματος.
 - ✓ Φροντίστε την ιδιωτικότητα σας και την εμπιστευτικότητα του προγράμματος εξασφαλίζοντας κάποιο ήσυχο δωμάτιο με κλειστή πόρτα, ενημερώνοντας τους οικείους σας ότι θα χρειαστεί αυτή την ώρα να μη σας διακόψουν. Δείτε ότι υπάρχει ο χώρος ώστε να μπορείτε να ξαπλώσετε και στο πάτωμα.
 - ✓ Θα χρειαστείτε στρωματάκι yoga ή κουβέρτες (οτιδήποτε υπάρχει ήδη στη ντουλάπα σας) ώστε να μπορείτε να ξαπλώσετε στο έδαφος για ασκήσεις yoga, μαξιλαράκια, καρέκλα και κάτι για να σκεπαστείτε.
-
- ❖ Παρότι το πρόγραμμα προσφέρεται διαδικτυακά, εξακολουθεί να διατηρεί το συμμετοχικό και διαδραστικό χαρακτήρα του. Καθόλη τη διάρκειά του υπάρχει οπτική και ηχητική επαφή μεταξύ των συμμετεχόντων, οι οποίοι, σε μικρότερες ομάδες έχουν τη δυνατότητα εάν θέλουν να μοιραστούν την εμπειρία τους.

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΛΗΡΩΜΗΣ & ΑΚΥΡΩΣΗΣ

- Η πληρωμή γίνεται μέσω κατάθεσης στον κάτωθι τραπεζικό λογαριασμό.
Τράπεζα Eurobank. IBAN: GR 1902 6024 6000 0080 1010 65 858 .
- Σε περίπτωση που μετά την ενημερωτική παρουσίαση και πριν το πρώτο μάθημα αποφασίσετε ότι δεν θέλετε να παρακολουθήσετε το πρόγραμμα, λαμβάνετε επιστροφή χρημάτων 100%.
- Σε περίπτωση απουσίας ή ακύρωσης μετά το πρώτο μάθημα, δεν είναι εφικτή η μερική ή ολική επιστροφή χρημάτων.
- Σε περίπτωση απουσίας δεν είναι εφικτό να γίνει αναπλήρωση είτε με ατομικό μάθημα είτε μέσω βιντεοσκόπησης.