



*ENCA Hellas*  
*European Network of Childbirth Associations*



20-27 ΜΑΙΟΥ 2013

**ΔΙΕΘΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΕΒΑΣΜΟ ΣΤΗ ΓΕΝΝΑ**

**ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΝΟΙΧΤΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ**

*Ελεύθερη και δωρεάν συμμετοχή στις εκδηλώσεις*

Σαββατοκύριακο 18-19 Μαΐου 2013 ~ ΠΡΕΛΟΥΔΙΟ ΣΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΣΕΒΑΣΜΟΥ

**ΤΡΙΠΟΛΗ**

Πνευματικό Κέντρο Δήμου Τριπόλεως και «Πράσινο» Νηπιαγωγείο στο Μερκοβούνι

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** Συμμετοχή στη διημερίδα-οικοσυνάντηση "Οι Σπόροι της Ζωής" με την ομιλία **«Σεβασμός στη γη, σεβασμός στη γέννα»**.

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6944830023, [saoo@otenet.gr](mailto:saoo@otenet.gr),  
[maria.andreoulaki@gmail.com](mailto:maria.andreoulaki@gmail.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Συν-διοργάνωση: α) Σύλλογος Αρκάδων Ορειβατών Οικολόγων, β) Βιοκαλλιεργητές Αρκαδίας, γ) Κ.Π.Ε. Καστρίου, δ) Ένωση Ελλήνων Φυσικών, ε) Δήμος Τρίπολης, στ) Πελίτι.

Μιλούν και συντονίζουν τη συγκεκριμένη συζήτηση:

ΜΑΡΙΑ ΑΝΔΡΕΟΥΛΑΚΗ, βοηθός μητρότητας CD(DONA)- εκπαιδευτρια βοηθών μητρότητας, ρεφλεξολόγος, συντονίστρια του ENCA Hellas, και

ΜΑΡΙΟΣ ΔΕΣΥΛΛΑΣ, Γεωπόνος και Σύμβουλος Βιολογικής και Βιοδυναμικής Γεωργίας.

Δευτέρα 20 Μαΐου 2013

Ραντεβού κατόπιν  
συνεννόησης

### ΚΑΣΤΟΡΙΑ

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** Prenatal yoga + pregnant massage

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6948622522,  
meli\_agni@hotmail.com, <http://www.facebook.com/agnimellidou>

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΑΓΝΗ ΜΕΛΛΙΔΟΥ, νοσηλεύτρια, δασκάλα yoga, pregnant & infant massage instructor

**ΠΑΤΡΑ** (ακριβές σημείο συνάντησης και πρόγραμμα θα ανακοινωθούν σύντομα – καλέστε για λεπτομέρειες)

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **Μην ενοχλείτε! Ένα παιδί γεννιέται...**

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6980847557

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΟΜΑΔΑ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΩΝ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ ΠΑΤΡΑΣ

### ΑΘΗΝΑ

11.00-12.30

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **Ρεφλεξολογία στην εγκυμοσύνη, στον τοκετό και στη μεταγεννητική περίοδο**

*Θεωρία και πρακτική πάνω στην ευεργετική χρήση της ρεφλεξολογίας στην περιγεννητική περίοδο. Ανοιχτό σε όλους τους ενδιαφερόμενους!*

**ΠΟΥ:** Ζαγοράς 10, Παράδεισος Αμαρουσίου, 3<sup>ος</sup> όροφος (κουδούνι Μαρία Ανδρεουλάκη)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** [maria.andreoulaki@gmail.com](mailto:maria.andreoulaki@gmail.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΜΑΡΙΑ ΑΝΔΡΕΟΥΛΑΚΗ, βοηθός μητρότητας CD(DONA)-εκπαιδύτρια βοηθών μητρότητας, ρεφλεξολόγος, συντονίστρια του ENCA Hellas

13.00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **Προβολή ταινίας «Freedom for Birth»**

**ΠΟΥ:** Δημοκρατίας 30, Π. Ψυχικό

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6945053941, [pharris@otenet.gr](mailto:pharris@otenet.gr)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΧΑΡΙΣ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ, Σωματική Θεραπεύτρια, Εκπαιδύτρια Βρεφικού Μασάζ, Δασκάλα Γιόγκα, βοηθός μητρότητας

17:00-20.00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **Γιορτή καλωσορίσματος μητέρας και αγέννητου παιδιού**

*Μπορούν να παρευρίσκονται γονείς των γονέων, φίλοι και συγγενείς τους*

**ΠΟΥ:** Αίθουσα ή χώρος υπαίθριος που θα καθορισθεί ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων 10 ημέρες πριν στο παρακάτω email

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** [info@cosmoanelixis.gr](mailto:info@cosmoanelixis.gr)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΟΛΓΑ ΓΚΟΥΝΗ, Cosmoanelixis, Κέντρο προγεννητικής ψυχολογίας

19.00-20.00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Aqua yoga για εγκύους**

*Μια μέθοδος εκγύμνασης για την περίοδο της εγκυμοσύνης, που βασίζεται στις αρχές της yoga και στόχος του είναι να προετοιμάσει το σώμα της μέλλουσας μητέρας, ώστε να δεχτεί όσο το δυνατόν πιο «ανώδυνα» τη διαδικασία του τοκετού, κρατώντας την σε μια καλή φυσική κατάσταση.*

**ΠΟΥ:** Physiopolis, Παπαναστασίου 3, Χαλάνδρι, δίπλα στο μετρό της Αγίας Παρασκευής.

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6944771211, και Physiopolis - 2106800175.

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

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΙΩΑΝΝΑ ΒΑΠΟΡΙΔΗ, MSc, καθηγήτρια φυσικής αγωγής, ειδικευμένη στο Aqua yoga στην εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη λοχεία.

Τρίτη 21 Μαΐου 2013

**ΑΘΗΝΑ**

09.00-15.00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Υπηρεσίες βοηθού μητρότητας σε λεχώνες**

**ΠΟΥ:** Νότια προάστια

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** Τηλ. 210 9962958, 6944 469900,

[mekoutrouli@gmail.com](mailto:mekoutrouli@gmail.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΜΑΡΙΝΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ, βοηθός μητρότητας

09:30 – 11:30

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Δωρεάν μαιευτικές υπηρεσίες εγκυμοσύνης, θηλασμού & λοχείας**

**ΠΟΥ:** Μία επίσκεψη κατ'οίκον (περιοχές πλησίον ξενοδοχείου Χίλτον)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6972992530, [ekizoglouchryssa@yahoo.gr](mailto:ekizoglouchryssa@yahoo.gr)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΧΡΥΣΑ ΕΚΙΖΟΓΛΟΥ, Μαία

16:00 – 18:00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Μικρός Ο Κόσμος**

*Σ' έναν κόσμο που αλλάζει με ταχύτητες φωτός, μια εκπομπή για όσους ενδιαφέρονται για τα παιδιά αλλά και για το παιδί που είναι μέσα μας. Σκέψεις, ιδέες, προτάσεις, συζητήσεις αφηγήσεις και πολλή μουσική.*

**ΠΟΥ:** Ραδιοφωνική εκπομπή για τα παιδιά και την ανθρώπινη φύση, κάθε Τρίτη 4-6. Την Τρίτη 22-5 η εκπομπή θα συμμετέχει στην εβδομάδα Σεβασμού στη Γέννα με σχετικό αφιέρωμα!

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** διαδικτυακό ραδιοφωνικό σταθμό Υπερνόσις ([www.ypernoisisradio.gr](http://www.ypernoisisradio.gr)).

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΓΕΩΡΓΙΑ ΦΡΑΓΚΑΚΗ

18.00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Tibetan pulsing για γυναίκες**

*Θα δουλέψουμε πάνω στις ωσθήκες. Ενδείκνυται για γυναίκες πριν και μετά την εγκυμοσύνη.*

**ΠΟΥ:** «Essence Human Space», Παλλάδος 32, Πλ. Ψυρρή

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6946123481, 2103229041, [www.tibetanpulsing.gr](http://www.tibetanpulsing.gr)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΝΙΤΥΑ ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ, βοηθός μητρότητας, θεραπεύτρια Tibetan Pulsing

18:00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Ανοιχτή συνάντηση: Η φυσιολογική πορεία της γαλουχίας και ανάπτυξη βρέφους κατά τον πρώτο χρόνο.**

**ΠΟΥ:** HOPE Centro Rosas, Σεμιτέλου 4 (έναντι Μεγάρου Μουσικής)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210 7750603, [isarosgr@gmail.com](mailto:isarosgr@gmail.com),

<http://www.facebook.com/pages/HOPE-Centro-Rosas/149170631773546>

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

HOPE Centro Rosas, ΓΙΑΝΝΑ ΒΑΣΙΛΑΚΗ, μαία

**ΚΑΣΤΟΡΙΑ**  
Ραντεβού κατόπιν  
συνεννόησης  
**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** Prenatal yoga + pregnant massage  
**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6948622522,  
meli\_agni@hotmail.com, <http://www.facebook.com/agnimellidou>  
**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
ΑΓΝΗ ΜΕΛΛΙΔΟΥ, νοσηλεύτρια, δασκάλα yoga, pregnant & infant massage  
instructor

**ΕΥΒΟΙΑ**  
10.00-13.00  
**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **Εμπειρίες γέννησης**  
*Η γέννα, ο τοκετός, κολπικός ή μέσω καισαρικής τομής, είναι η έξοδος του βρέφους στον έξω κόσμο και ταυτόχρονα το δικό μας πέρασμα στην αληθινή γυναικεία φύση. Η εμπειρία αυτή μπορεί να είναι τόσο φωτεινή, όσο και τραυματική. Ένα κάλεσμα στις γυναίκες που κυοφορούν και σ' αυτές που είναι ήδη μητέρες, για να μοιραστούμε μαζί τους ενδυναμωτικές εμπειρίες τοκετού, και τις συνθήκες που χρειάζονται ώστε η γέννα να είναι μια γιορτή.*  
**ΠΟΥ:** Κολοκοτρώνη και Ευριπίδου, Νέα Αρτάκη, Εύβοια  
**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 22210 41440, 6979917816  
**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
ΞΑΝΘΙΠΠΗ ΠΑΣΧΑΛΙΔΟΥ, μητέρα τριών κοριτσιών, ιατρός (ειδικευόμενη παιδοψυχίατρος)

**ΑΘΗΝΑ**  
10.30-12.30  
**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **μηνιαία συνάντηση της ομάδας για τις επιλογές στην περιγεννητική περίοδο BirthVoice**  
**ΠΟΥ:** Κορυτσάς 7, Κηφισιά (κοντά στον σταθμό ΗΣΑΠ ΚΑΤ)  
**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** Laura Foti-Liverakos, 210 6232527,  
[laura@birthvoice.gr](mailto:laura@birthvoice.gr), [maria.andreoulaki@gmail.com](mailto:maria.andreoulaki@gmail.com), [www.birthvoice.gr](http://www.birthvoice.gr)  
**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
Ομάδα BirthVoice ~ LAURA FOTI-LIVERAKOS, βοηθός μητρότητας - σύμβουλος θηλασμού LLL, και άλλες συντονίστριες (επισκεφθείτε την ιστοσελίδα για λεπτομέρειες).

11.00-13.00  
**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **Εργαστήριο χειροτεχνίας, κατασκευές για παιδικά δωμάτια και παιχνίδια**  
**ΠΟΥ:** Γ. Δροσίνη 7, Άλιμος  
**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210 9823257, [hyacintihouse@hotmail.com](mailto:hyacintihouse@hotmail.com)  
**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
ΜΑΡΙΑ ΖΗΛΑΚΟΥ, βοηθός μητρότητας, χειροτέχνης

16.00-17.00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Παρουσίαση βρεφικού μασάζ**

**ΠΟΥ:** Καταστήματα Cosomat, Λ. Μαραθώνος 53, Γέρακας

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6945053941, [pharris@otenet.gr](mailto:pharris@otenet.gr)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΧΑΡΙΣ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ, Σωματική Θεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια Βρεφικού Μασάζ, Δασκάλα Γιόγκα, βοηθός μητρότητας

17.00-18.00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Παιδική γιόγκα**

**ΠΟΥ:** Καταστήματα Cosomat, Λ. Μαραθώνος 53, Γέρακας

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6945053941, [pharris@otenet.gr](mailto:pharris@otenet.gr)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΧΑΡΙΣ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ, Σωματική Θεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια Βρεφικού Μασάζ, Δασκάλα Γιόγκα, βοηθός μητρότητας

17:00 – 20:00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Ανθοθεραπεία για μαμάδες και μωρά**

*Η ανθοθεραπεία είναι μία ήπια εναλλακτική μέθοδος ανακούφισης των ψυχικών εντάσεων και εξισορρόπησης των συναισθημάτων, χρησιμοποιώντας πεμπτούσιες ανθέων (ανθοϊάματα).*

*Ξεκίνησε από τον γιατρό Edward Bach στις αρχές της δεκαετίας του 1930 στην Αγγλία. Δεν έχει αντενδείξεις ή παρενέργειες (τα ανθοϊάματα δεν περιέχουν χημικές ουσίες), και γι αυτό ακριβώς ενδείκνυται στις ευαίσθητες φάσεις της εγκυμοσύνης και της βρεφικής ηλικίας. Τα ανθοϊάματα είναι πολύτιμοι σύμμαχοι σε μία μεγάλη γκάμα δυσκολιών που μπορεί να αντιμετωπίσει η έγκυος, η νέα μαμά, και το μωρό της.*

*Η παρουσίαση θα κάνει μια πολύ σύντομη μνεία της φιλοσοφίας της ανθοθεραπείας, και θα εστιάσει στα συγκεκριμένα ανθοϊάματα που μπορεί να χρησιμοποιήσει η νέα μητέρα στην καθημερινότητά της.*

**ΠΟΥ:** Θρασυβούλου 10, Χαλάνδρι

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210-6013394, 6973039776,

[elena\\_gogos@yahoo.co.uk](mailto:elena_gogos@yahoo.co.uk)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΕΛΕΝΑ ΓΚΩΓΚΟΥ, θεραπεύτρια, με εκπαίδευση στο Shiatsu, το Ρέικι, την Ηχοθεραπεία (με διαπασών και φωνή), την Χρωματοθεραπεία, την Ανθοθεραπεία, και το Time Therapy.

17:00 – 19:00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Ο δεσμός μητέρας-βρέφους & η συμβολή του βρεφικού μασάζ - Ανοιχτό μάθημα baby yoga**

**ΠΟΥ:** Ευρυτανίας 7 (δίπλα στο ξενοδοχείο President), Μετρό Πανόρμου, Αθήνα

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** [infantmassagegr@gmail.com](mailto:infantmassagegr@gmail.com) - fb: Infant Massage in Greece – 6945955067. Παρακαλούμε δηλώστε τη συμμετοχή σας με e-mail ή τηλεφωνικά

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΗΡΑ ΦΩΣΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ & ΤΑΜΙ - Πιστοποιημένες Εκπαιδευτριες Βρεφικού Μασάζ (Διεθνής Σύνδεσμος Βρεφικού Μασάζ) και Baby Yoga (Birthlight)

## ΚΑΣΤΟΡΙΑ

18:00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** Ενημέρωση για τον **μητρικό θηλασμό/προβολή ταινίας**

**ΠΟΥ:** Ευ. Γιαγκοπούλου 1, Άργος Ορεστικό

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 697 2337433, [akis.sofronidis@yahoo.gr](mailto:akis.sofronidis@yahoo.gr),

[facebook.com/akis.sofronidis](https://www.facebook.com/akis.sofronidis). Παρακαλούμε οι ενδιαφερόμενοι να δηλώσουν

συμμετοχή έως 17/5/2013. Περιορισμένος αριθμός θέσεων λόγω

χώρου (Ιδ. Ιατρείο)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΣΩΦΡΟΝΙΔΗΣ ΑΚΗΣ MD, Παιδίατρος

## ΣΕΡΡΕΣ

18:00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** Εκδήλωση με θέμα: **«Μην ενοχλείτε! Το δικαίωμα στην εγκυμοσύνη και τη γέννα χωρίς παρεμβάσεις»**

*Συζήτηση μεταξύ μητέρων για τις παρεμβάσεις στον τοκετό*

**ΠΟΥ:** Σέρρες, οικία Γεωργίας Γούλα, Αρκαδιουπόλεως 42

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** Ομάδα Μητρικού Θηλασμού και Μητρότητας

Σερρών, [serresthilasmos@yahoo.com](mailto:serresthilasmos@yahoo.com)

ΓΕΩΡΓΙΑ ΓΟΥΛΑ, 23210 37933, 6974813354, [inkazatanera@yahoo.gr](mailto:inkazatanera@yahoo.gr)

ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ, 23210 32640, 6972022499, [elisabeth\\_th@yahoo.com](mailto:elisabeth_th@yahoo.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΟΜΑΔΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ ΣΕΡΡΩΝ

<https://www.facebook.com/groups/Serres.Thilasmos/>

## ΑΘΗΝΑ

18.00-20.00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **Προβολή ταινίας και συζήτηση για τον ρόλο της βοηθού μητρότητας**

**ΠΟΥ:** Χώρος δημιουργικών δράσεων "Μικρές Ιστορίες" (χώρος Δημιουργικών Δράσεων), Δημητρακοπούλου 70, Κουκάκι, <http://www.mikresistories.gr/>

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6932200068, 210 9823257,

[www.birthcompanion.gr](http://www.birthcompanion.gr), [http://www.douladirectory.co.uk/foivi\\_yfantidou.html](http://www.douladirectory.co.uk/foivi_yfantidou.html)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΦΟΙΒΗ ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ, βοηθός μητρότητας, ψυχολόγος, και

ΜΑΡΙΑ ΖΗΛΑΚΟΥ, βοηθός μητρότητας, χειροτέχνης

18.00-19.00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **Γιόγκα λοχείας**

**ΠΟΥ:** Καταστήματα Cosomat, Λ. Μαραθώνος 53, Γέρακας

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6945053941, [pharris@otenet.gr](mailto:pharris@otenet.gr)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΧΑΡΙΣ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ, Σωματική Θεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια Βρεφικού Μασάζ, Δασκάλα Γιόγκα, βοηθός μητρότητας

- 18.00-20.00 **ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Εργαστήριο για κατασκευή εκμαγείου κοιλιάς , για εγκύους**  
**ΠΟΥ:** Βύρωνος 34, Π. Ψυχικό  
**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** [apapamichail@yahoo.com](mailto:apapamichail@yahoo.com), 6974999675  
**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
 ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΠΑΠΑΜΙΧΑΗΛ, βοηθός μητρότητας, εκπαιδεύτρια θηλασμού CLE/CLC
- 18:00 **ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Όταν το μυαλό μπλοκάρει τον τοκετό**  
*Απελευθερώνω τη ροή και την επικοινωνία ανάμεσα στο σώμα και τον εγκέφαλο, με ασκήσεις και αναπνοές που μου επιτρέπουν να ζήσω ολιστικά την εμπειρία της γέννας.*  
**ΠΟΥ:** HOPE Centro Rosas, Σεμιτέλου 4 (έναντι Μεγάρου Μουσικής)  
**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210 7750603, [isarosgr@gmail.com](mailto:isarosgr@gmail.com),  
<http://www.facebook.com/pages/HOPE-Centro-Rosas/149170631773546>  
**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
 HOPE Centro Rosas, Dr. ISABEL ROSAS, Μαιευτήρας- Γυναικολόγο.
- 18:30 - 20:00 **ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Τραγούδια και νανουρίσματα**  
*Ένα εργαστήριο μουσικής για όλες τις μαμάδες (καλλίφωνες ή μη, ταλαντούχες ή μη) και –φυσικά– τα μωρά τους.*  
**ΠΟΥ:** Ωδείο Ριζοπούλου Κ. Ωραιοπούλου 29 Ν. Ηράκλειο Αττικής (πλησίον ηλεκτρικού).  
**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στη Γραμματεία του Ωδείου: 210 2759715 (4:00- 9:00 καθημερινά) και 6948251605.  
 Για να πραγματοποιηθεί το εργαστήριο θα πρέπει να υπάρξουν τουλάχιστον οκτώ συμμετοχές. Μέγιστος αριθμός ατόμων: 15.  
**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
 ΤΕΤΗ ΑΪΒΑΤΖΙΔΟΥ, Μουσικοπαιδαγωγός
- 18.30 - 19:30 **ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: γονείς Απλά! με σεβασμό στη γέννα και στην παιδική ηλικία**  
*Ανακαλύπτουμε τους θησαυρούς που κρύβονται στα λίγα, προσφέρουμε ασφάλεια και ηρεμία στα παιδιά.*  
**ΠΟΥ:** Η συνάντηση θα γίνει σε ιδιωτικό χώρο στην Ηλιούπολη - παρακαλώ επικοινωνήστε στο [goneis@goneisapla.gr](mailto:goneis@goneisapla.gr) για λεπτομέρειες  
**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** [www.goneisapla.gr](http://www.goneisapla.gr) – [goneis@goneisapla.gr](mailto:goneis@goneisapla.gr)  
**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
 ΛΑΜΠΡΙΝΗ ΣΤΑΜΑΤΗ (Simplicity Parenting in Greece: [www.goneisapla.gr](http://www.goneisapla.gr), [goneis@goneisapla.gr](mailto:goneis@goneisapla.gr)).
- 19.00-20.00 **ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Γιόγκα εγκύων**  
**ΠΟΥ:** Καταστήματα Cosomat, Λ. Μαραθώνος 53, Γέρακας  
**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6945053941, [pharris@otenet.gr](mailto:pharris@otenet.gr)  
**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
 ΧΑΡΙΣ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ, Σωματική Θεραπεύτρια, Εκπαιδεύτρια Βρεφικού Μασάζ, Δασκάλα Γιόγκα, βοηθός μητρότητας



Πέμπτη 23 Μαΐου 2013

**ΑΘΗΝΑ**

09.00-15.00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Υπηρεσίες βοηθού μητρότητας σε λεχώνες**

**ΠΟΥ:** Νότια προάστια

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210 9962958, 6944 469900,

[mekoutrouli@gmail.com](mailto:mekoutrouli@gmail.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΜΑΡΙΝΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ, βοηθός μητρότητας

**Ραντεβού κατόπιν  
συνεννόησης**

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Ρεφλεξολογία για εγκύους ατομικές συνεδρίες**

**ΠΟΥ:** κατόπιν συνεννόησης

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6945053941, [pharris@otenet.gr](mailto:pharris@otenet.gr)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΧΑΡΙΣ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ, Σωματική Θεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια Βρεφικού Μασάζ,  
Δασκάλα Γιόγκα, βοηθός μητρότητας

11:00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Συνδυάζοντας μεταγεννητική και βρεφική yoga**

*Ένας εξαιρετικός τρόπος για να επανακτήσει η μητέρα τη φυσική της κατάσταση, αλλά και να επικοινωνήσει με το μωράκι, να παίξουν, να ηρεμήσουν και να χαλαρώσουν αγκαλιά.*

**ΠΟΥ:** HOPE Centro Rosas, Σεμιτέλου 4 (έναντι Μεγάρου Μουσικής)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210 7750603, [isarosgr@gmail.com](mailto:isarosgr@gmail.com)

<http://www.facebook.com/pages/HOPE-Centro-Rosas/149170631773546>

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

HOPE Centro Rosas, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΠΠΟΥ, δασκάλα Hatha Yoga, Partner Yoga,  
Prenatal and postnatal Yoga, baby yoga και εκπαιδευόμενη βοηθός μητρότητας.

17.00-19.30

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Τοκετός μετά από καισαρική ~ ενημέρωση, δικτύωση, επιλογές»,** ομιλία-συζήτηση.

**ΠΟΥ:** Friends' Corner Family Club, Αρχιπελάγους 14 & Αγ. Τρύφωνος, Άνω  
Γλυφάδα [<http://tiny.cc/FCmap>]

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6978446946, [edervi78@yahoo.gr](mailto:edervi78@yahoo.gr),

[friendlybirths@yahoo.com](mailto:friendlybirths@yahoo.com), [maria.andreoulaki@gmail.com](mailto:maria.andreoulaki@gmail.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

FRIENDS' CORNER FAMILY CLUB – έτος ίδρυσης 1980,

<http://groups.yahoo.com/group/FriendsCornerGlyfada/>,

<http://www.facebook.com/pages/Friends-Corner-a-parent-run-playgroup/24749158768>.

ΕΛΕΝΗ ΔΕΡΒΗ, πρόεδρος και μέλος Friends' Corner Family Club,

ΕΛΝΤΑ ΛΑΤΗ, μαία, δασκάλα βρεφικής γιόγκα και γιόγκα εγκυμοσύνης,

αντιπρόσωπος Birthlight, βρεφικό μασάζ,

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΦΙΛΙΠΠΑΚΗ, γενική οικογενειακή γιατρός GP και σύμβουλος γαλουχίας  
IBCLC,

ΜΑΡΙΑ ΑΝΔΡΕΟΥΛΑΚΗ, βοηθός μητρότητας CD(DONA)-εκπαιδευτρια βοηθών  
μητρότητας, ρεφλεξολόγος, συντονίστρια του ENCA Hellas

- 17:00 **ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Συζήτηση με θέμα : «Τοκετός στο σπίτι: Υποχρεώσεις και Δικαιώματα»**  
**ΠΟΥ:** Σωματείο «Ευτοκία», Φλέμινγκ 50, Μαρούσι  
**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** Παρακαλούμε όσοι ενδιαφέρονται να δηλώσουν συμμετοχή: 210 684 4201, [eutokia@eutokia.gr](mailto:eutokia@eutokia.gr)  
**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ & ΧΡΗΣΤΑΚΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, μαίες
- 18:30 – 19:30 **ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: γονείς Απλά! από την πρώτη ώρα μέχρι την ...εφηβεία**  
*Ανακαλύπτουμε τους θησαυρούς που κρύβονται στα λίγα, προσφέρουμε ασφάλεια και ηρεμία στα παιδιά.*  
**ΠΟΥ:** HOPE Centro Rosas Σεμιτέλου 4 (έναντι Μεγάλου Μουσικής)  
**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210 7750603, [isarosgr@gmail.com](mailto:isarosgr@gmail.com)  
<http://www.facebook.com/pages/HOPE-Centro-Rosas/149170631773546>  
**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
ΛΑΜΠΡΙΝΗ ΣΤΑΜΑΤΗ (Simplicity Parenting in Greece: [www.goneisapla.gr](http://www.goneisapla.gr), [goneis@goneisapla.gr](mailto:goneis@goneisapla.gr)).
- 19:30 **ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: "Μην ενοχλείτε! Το δικαίωμα στον θηλασμό χωρίς παρεμβάσεις"**  
**ΠΟΥ:** Playgroup Κύπρου 37-B, Αγία Παρασκευή, [www.playgroup.gr](http://www.playgroup.gr)  
**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210-6090770, 6979-263342  
**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
Playgroup 210-6090770, <http://playgroup-greece.blogspot.gr/>,  
ΑΝΤΑ ΠΑΛΑΝΤΖΙΑΝ, Σύμβουλος θηλασμού IBCLC, LLLL

**ΑΘΗΝΑ**

09.00-15.00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Υπηρεσίες βοηθού μητρότητας σε λεχώνες**

**ΠΟΥ:** Νότια προάστια

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210 9962958, 6944 469900,  
[mekoutrouli@gmail.com](mailto:mekoutrouli@gmail.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
ΜΑΡΙΝΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ, βοηθός μητρότητας

10.00-13.00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Ενημερωτική συνάντηση -προετοιμασία εγκύου**

**ΠΟΥ:** Βόρεια προάστια

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 697 670 1885

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
ΓΙΟΛΑΝΤΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥ, βοηθός μητρότητας

10:30 – 13:30

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: "Mandala για την εγκυμοσύνη και τη μητρότητα"**

*Η Μαντάλα είναι ένα παγκόσμιο σύμβολο που απαντάται παντού μέσα στη φύση (τόσο εντός μας όσο και εκτός μας), και έχει χρησιμοποιηθεί από όλες τις θρησκευτικές παραδόσεις ανά τους αιώνες. Η παρουσίαση θα εστιάσει στα ωφέλη που μπορεί να έχει η διαδικασία της κατασκευής Μαντάλα στον άνθρωπο, αλλά ειδικά στη φάση της εγκυμοσύνης. Η κατασκευή Μαντάλα πέρα από την ψυχαγωγική της αξία προσφέρει μία διαδικασία σύνδεσης και επικοινωνίας με τον εσωτερικό μας εαυτό αλλά και με το μωρό που κυοφορούμε. Ζωγραφίζοντας μια Μαντάλα, το χέρι μας γίνεται προέκταση του συναισθήματος, της σκέψης, και του οραματισμού μας, και μας βοηθά να μπούμε σε εκείνο το εσωτέρο κομμάτι του εαυτού μας που ανυπομονεί να εκφραστεί. Το πρώτο μέρος της παρουσίασης θα είναι "θεωρητικό", και στο δεύτερο οι συμμετέχουσες θα πάρουν μία πρώτη γεύση ζωγραφικής Μαντάλα. Τα υλικά που χρειάζονται είναι ένα μπλοκ ζωγραφικής, χρωματιστά μολύβια ή κραγιόνια, και καλή διάθεση (για εξερεύνηση, έκφραση, παιχνίδι).*

**ΠΟΥ:** Θρασυβούλου 10, Χαλάνδρι

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210-6013394, 6973039776,  
[elena\\_gogos@yahoo.co.uk](mailto:elena_gogos@yahoo.co.uk)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΕΛΕΝΑ ΓΚΩΓΚΟΥ, θεραπεύτρια, με εκπαίδευση στο Shiatsu, το Ρέικι, την Ηχοθεραπεία (με διαπασών και φωνή), τη Χρωματοθεραπεία, την Ανθοθεραπεία, και το Time Therapy.

12.00-14.00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Βρεφικό μασάζ (μέθοδος Διεθνούς Συνδέσμου Βρεφικού Μασάζ, IAIM)**

*Το βρεφικό μασάζ είναι μια αρχαία τέχνη που συνδέει βαθιά τον γονέα με το μωρό θέτοντας τις βάσεις για μια σχέση εμπιστοσύνης, τρυφερότητας και αγάπης. Είναι αναγνωρισμένο από έρευνες και κλινική εμπειρία ότι έχει θετικά αποτελέσματα τόσο στη φυσική όσο και τη συναισθηματική υγεία του αναπτυσσόμενου παιδιού. Ελάτε μαζί με τα μωράκια σας, από 0 έως 12 μηνών!*

**ΠΟΥ:** HOPE Centro Rosas, Σεμιτέλου 4 (έναντι Μεγάρου Μουσικής), 4<sup>ος</sup> όρ.

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210 99 69 814, 693 80 85 402,  
[oly@healingmassage.gr](mailto:oly@healingmassage.gr)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΟΛΥ ΠΑΤΣΟΥΡΑ - Κοιν.Σ.Επ. «Αυτορρύθμιση»

15.00-17.00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Gentle Bio-energetics για τη γονιμότητα και την εγκυμοσύνη**

Μια ασφαλής, ήπια και μη παρεμβατική μέθοδος ενδυνάμωσης και εξισορρόπησης της περιοχής της λεκάνης με εξαιρετικά αποτελέσματα στη δυσμηνόρροια και τις διαταραχές του κύκλου, σε περιπτώσεις υπογονιμότητας και υποστηρικτικά στην IVF, και για την ομαλή έκβαση εγκυμοσύνης με κίνδυνο αποβολής.

**ΠΟΥ:** HOPE Centro Rosas, Σεμιτέλου 4 (έναντι Μεγάρου Μουσικής), 4<sup>ος</sup> όρ.

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210 99 69 814, 693 80 85 402,

[oly@healingmassage.gr](mailto:oly@healingmassage.gr)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΟΛΥ ΠΑΤΣΟΥΡΑ - Κοιν.Σ.Επ. «Αυτορρύθμιση»

17.00-18.30

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Μαθήματα σεβασμού από τη Μίλενα Ρούζκοβα», ομιλία-συζήτηση & πρακτική εξάσκηση**

Θα μοιραστούμε πολύτιμη γνώση και θα εξασκηθούμε πρακτικά σε εργαλεία αυτοβελτίωσης και επικοινωνίας με σεβασμό που μας άφησε η αγαπημένη ακτιβίστρια, γυναικολόγος-μαιευτήρας, σύμβουλος θηλασμού LLL και σύμβουλος γαλουχίας IBCLC Μίλενα Ρούζκοβα που έφυγε από τη ζωή πριν μερικούς μήνες.

**ΠΟΥ:** «Playgroup», Κύπρου 37B, Αγ. Παρασκευή, [www.playgroup.gr](http://www.playgroup.gr)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210 6090770, [www.playgroup.gr](http://www.playgroup.gr),

[maria.andreoulaki@gmail.com](mailto:maria.andreoulaki@gmail.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΜΑΡΙΑ ΑΝΔΡΕΟΥΛΑΚΗ, βοηθός μητρότητας CD(DONA)- εκπαιδύτρια βοηθών μητρότητας, ρεφλεξολόγος, συντονίστρια του ENCA Hellas, και

MARGIE DOYLE-ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, υπεύθυνη περιοχής για την «Κοινότητα της Συμπαραστάσης για Αναθεώρηση» στην Αθήνα.

17:30 – 21:30

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Ημερίδα για τον σεβασμό στη Γέννα - Ομιλίες και παρουσιάσεις:**

**1) Περιγεννητική Αγωγή**

Παρουσιάσεις της περιγεννητικής αγωγής Birthlight για την εγκυμοσύνη, τη γέννα και για τους νέους γονείς μαζί με τα μωρά τους.

**2) Μαμά, Μπαμπά, είχατε επιλογές για τη γέννηση μου;**

Ομιλία με θέμα "Η ελεύθερη επιλογή στη Γέννα".

**3) Τραγουδώντας νανουρίσματα από όλο τον κόσμο**

Μια συνάντηση ανοιχτή σε όλους\* - παιδιά-γονείς και όχι μόνο! - όπου θα συζητήσουμε για την ευεργετική, μαγική δράση των νανουρισμάτων σε όλες τις ηλικίες, και θα μάθουμε και θα τραγουδήσουμε απλά νανουρίσματα από διάφορα μέρη του κόσμου.

\*Ελάτε ακόμα κι αν δεν πιστεύετε στις τραγουδιστικές σας ικανότητες!

**ΠΟΥ:** Κέντρο Εκπαίδευσης Συμπληρωματικής και Εναλλακτικής Θεραπευτικής, Ερμού 86, Πλατεία Μοναστηρακίου, Αθήνα 10554

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** [210 6440023](http://www.2106440023.gr)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Oriental Medicine & Shiatsu Training Centre,

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΝΤΟΥΛΑΣ, οστεοπαθητικός,

ΕΛΝΤΑ ΛΑΤΗ, ΓΑΙΑ ΛΑΣΚΟΥ Φιλικές Γέννες,

ΜΑΡΙΑ ΑΝΔΡΕΟΥΛΑΚΗ, βοηθός μητρότητας CD(DONA)- εκπαιδύτρια βοηθών μητρότητας, ρεφλεξολόγος, συντονίστρια του ENCA Hellas

17:30

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Ρεφλεξολογία για παιδιά. Ένα θεραπευτικό εργαλείο στα χέρια των γονιών**

**ΠΟΥ:** HOPE Centro Rosas Σεμιτέλου 4 (έναντι Μεγάρου Μουσικής)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210 7750603, [isarosgr@gmail.com](mailto:isarosgr@gmail.com),  
<http://www.facebook.com/pages/HOPE-Centro-Rosas/149170631773546>

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

HOPE Centro Rosas, Dr. ISABEL ROSAS, Μαιευτήρα- Γυναικολόγο.

18:30 – 20:30

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Ο Δεσμός με τη Μητέρα-η σχέση με την Ζωή**

*Ένα βιωματικό εργαστήριο Συστημικής Αναπαράστασης, με στόχο να κατανοήσουμε το πως η σχέση με την μητέρα μας επηρεάζει την σχέση μας με την ζωή και την ικανότητά μας για δεσμό με τον εαυτό μας, τον σύντροφό μας, τα παιδιά μας. Απευθύνεται σε όλους.*

**ΠΟΥ:** Ναρκίσσων 9 και Χαράς, Ν. Ηράκλειο

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** Απαραίτητη προϋπόθεση η έγκαιρη δήλωση συμμετοχής - γνωστοποίηση συμμετοχής αργότερο 3 μέρες πριν την ημερομηνία της εκδήλωσης στο τηλ: 6937164408.

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΣΟΦΙΑ ΤΣΟΥΜΑΚΗ - Οικογενειακή Σύμβουλος/Θεραπεύτρια  
Δεσμού/Συντονίστρια Συστημικών Αναπαραστάσεων.

19:00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Ανοιχτή συνάντηση: Πώς θα κάνω μια καλή αρχή με τον θηλασμό στο μαιευτήριο.**

*Όλα ξεκινούν εκείνη τη μαγική πρώτη στιγμή της ζωής.*

**ΠΟΥ:** HOPE Centro Rosas, Σεμιτέλου 4 (έναντι Μεγάρου Μουσικής)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210 7750603, [isarosgr@gmail.com](mailto:isarosgr@gmail.com),  
<http://www.facebook.com/pages/HOPE-Centro-Rosas/149170631773546>, 6932-389842

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

HOPE Centro Rosas, ΒΙΛΛΥ ΚΑΛΤΣΑ, Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας IBCLC

Σάββατο 25 Μαΐου 2013

**ΑΘΗΝΑ**

10.30

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ *Μην ενοχλείτε, ένας άνθρωπος γεννιέται!***

*Η τέχνη του να μην ενοχλείς το παιδί σου: από τη γέννα προς την ενηλικίωση. (Το βάρος θα δοθεί στις ηλικίες 0-3 και 3-6, αλλά θα εξαρτηθεί και από τους συμμετέχοντες). Θα προηγηθεί γιόγκα σε μορφή παιχνιδιού για παιδιά έως 6.*

**ΠΟΥ:** Playgroup Hellas, Κύπρου 37β, Αγία Παρασκευή, [www.playgroup.gr](http://www.playgroup.gr)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 2130223235, 6941604632, [www.birthvoice.gr](http://www.birthvoice.gr).

Δεν είναι απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής, αλλά θα βοηθήσει η εκ των προτέρων ενημέρωση για τις ηλικίες και τον αριθμό των παιδιών. Τα μέλη του playgroup Hellas μπορούν να ενημερώσουν το playgroup.

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

LAURA FOTI-LIVERAKOS, Σύμβουλος θηλασμού, βοηθός μητρότητας, ιδρυτικό μέλος BirthVoice,

PANIA ERHMAKH, Κοινωνικός ανθρωπολόγος, δασκάλα βρεφικής γιόγκα Birthlight,

ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΓΑΒΡΙΛΑΚΗ, Λογοθεραπεύτρια, δασκάλα γιόγκα για παιδιά, βρεφικό μασάζ Playgroup Hellas

10:30- 13:00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Σεμινάριο ψυχολογικής υποστήριξης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του τοκετού**

*Για την ομαλή εξέλιξη του φυσικού τοκετού και την ενδυνάμωση της γυναίκας. (Επίσης θα συζητηθούν θέματα ορίων και προστασίας της μέλλουσας μητέρας από πιθανές επεμβάσεις και παρεμβάσεις στη φυσική πορεία του τοκετού, καθώς και φυσική διαχείριση του πόνου)*

**ΠΟΥ:** Όθωνος 99, Κηφισιά, 2<sup>ος</sup> όροφος

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210 8085211 (αφήστε μήνυμα στο τηλεφωνητή), [aesotir@gmail.com](mailto:aesotir@gmail.com). Λόγω περιορισμού στο αριθμό των ατόμων παρακαλώ δηλώσετε συμμετοχή.

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΑΘΗΝΑ Ε. ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ Msc., σύμβουλος και ψυχοθεραπεύτρια

11.00-13.00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Προβολή 2 ταινιών: 1) "Birthing the Future" (Δίνοντας ζωή στο μέλλον) της Suzanne Arms και 2) "Doula: An Essential Ingredient" (Βοηθός μητρότητας: ένα βασικό συστατικό) ~ συζήτηση για τον ρόλο των βοηθών μητρότητας**

**ΠΟΥ:** Κινηματογράφος ΤΡΙΑΝΟΝ, Κοδριγκτώνος 21, Πατήσια

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210 9823257, [info@mitrotita.org](mailto:info@mitrotita.org)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΟΗΘΩΝ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ, [www.mitrotita.org](http://www.mitrotita.org)

## ΚΩΣ

11:00 - 13:00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Η σημασία της καλής ψυχολογίας κατά την εγκυμοσύνη και τον τοκετό. Πώς μπορούμε να έχουμε έναν άνετο τοκετό με τη βοήθεια της ύπνωσης**

*Ελάτε να γνωριστούμε και να συζητήσουμε σχετικά με τη σημασία της καλής ψυχολογίας και της χαλάρωσης κατά την εγκυμοσύνη και τον τοκετό και πως μπορούμε να το επιτύχουμε αυτό. Θα βρεθούμε στο χαλαρό περιβάλλον ενός όμορφου κήπου στην οδό Αγ. Βασιλείου.*

**ΠΟΥ:** Οδός Αγ. Βασιλείου, Κως (Ακολουθείτε το δρόμο που βρίσκεται στα δεξιά του super market Μαρινόπουλος και προχωράτε προς το Ασκληπιείο)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6948204327, [katerinabanou@hotmail.com](mailto:katerinabanou@hotmail.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΠΑΝΟΥ, Ψυχολόγος, Νοσηλεύτρια

## ΑΘΗΝΑ

12:00 – 13:00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Aromatherapy in pregnancy – Αρωματοθεραπεία στην εγκυμοσύνη**

*Τι είναι η αρωματοθεραπεία· ποια είναι τα top αιθέρια έλαια· ποια αιθέρια έλαια επιτρέπονται στην εγκυμοσύνη και ποια όχι· ποια είναι τα αιθέρια έλαια που βοηθάνε σε κοινές παθήσεις· αιθέρια έλαια για ψυχική ισορροπία και ευεξία κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.*

**ΠΟΥ:** Showroom της Neal's Yard Remedies, Αγ. Βαρβάρας 57, Χαλάνδρι.

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** Neal's Yard Remedies Showroom: 210 67 29 158, [www.organicbeauty.gr](http://www.organicbeauty.gr), [anna@organicbeauty.gr](mailto:anna@organicbeauty.gr)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΣΟΦΙΑ ΚΟΤΖΑΛΟΪΖΟΓΛΟΥ, κλινική και ολιστική αρωματοθεραπεύτρια.

## ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

14:00 – 15:30

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Ανοιχτή συζήτηση για το θηλασμό**

**ΠΟΥ:** Armonia Yoga Studio, Κερκύρας 8, 3<sup>ος</sup> όροφος, Βυζάντιο, Καλαμαριά.

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** [www.yogarmonia.com](http://www.yogarmonia.com), 2310 419450. Δηλώσεις συμμετοχής έως τις 24/5.

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Armonia Yoga Studio, ΣΤΕΛΙΟΣ ΠΑΠΑΒΕΝΤΖΗΣ, Παιδίατρος και πιστοποιημένος σύμβουλος γαλουχίας IBCLC

## ΑΘΗΝΑ

17:00 – 19:00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Ο δεσμός μητέρας-βρέφους & η συμβολή του βρεφικού μασάζ**

*Ανοιχτό μάθημα baby yoga*

**ΠΟΥ:** Athens Yoga Studio - Λουίζης Ριανκούρ 65-67 (ημιόροφος – 40 μέτρα από το μετρό Πανόρμου)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** [infantmassagegr@gmail.com](mailto:infantmassagegr@gmail.com), fb: [Infant Massage in Greece](#), 6945955067. Παρακαλούμε δηλώστε τη συμμετοχή σας με e-mail ή τηλεφωνικά

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΗΡΑ ΦΩΣΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ & ΤΑΜΙ - Πιστοποιημένες Εκπαιδύτριες Βρεφικού Μασάζ (Διεθνής Σύνδεσμος Βρεφικού Μασάζ) και Baby Yoga (Birthlight)

17.30 – 19.30

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Μην ενοχλείτε, ένας άνθρωπος γεννιέται!**

Φτιάχνοντας το **πλάνο τοκετού** και βιώνοντας **θετικές εμπειρίες τοκετού** ανεξαρτήτως του τρόπου που επιλέξουμε. Παρουσίαση των 10 βημάτων για **νοσοκομεία φιλικά προς τη ΜητέραΒρέφος IMBCI**

*Πρωτοβουλία ΜητέραΒρέφος-Γέννηση - International MotherBaby Childbirth Initiative*  
[www.imbci.org](http://www.imbci.org)

**ΠΟΥ:** «Playgroup», Κύπρου 37B, Αγ. Παρασκευή, [www.playgroup.gr](http://www.playgroup.gr)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210 6090770, [www.playgroup.gr](http://www.playgroup.gr), [maria.andreoulaki@gmail.com](mailto:maria.andreoulaki@gmail.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΑΣΠΑΣΙΑ ΣΚΟΥΦΙΔΗ, Μητέρα 3 παιδιών και υπεύθυνη Playgroup Hellas

ΜΙΡΕΛΛΑ ΜΑΝΕΣΗ, Μητέρα 2 παιδιών και blogger γυναίκα και μαμά

CELESTE TAT, Μητέρα 2 παιδιών

ΜΑΡΙΑ ΑΝΔΡΕΟΥΛΑΚΗ, Μητέρα 2 παιδιών, βοηθός μητρότητας, Ελληνίδα εκπρόσωπος IMBCI

17:30 – 20:00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Ομάδα υποστήριξης για γυναίκες που έχουν βιώσει δύσκολες ή και τραυματικές γέννες**

*Και τρόποι με τους οποίους θα μπορέσουν να βοηθηθούν στο να το ξεπεράσουν.*

**ΠΟΥ:** Όθωνος 99, Κηφισιά, 2<sup>ος</sup> όροφος

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210 8085211 (αφήστε μήνυμα στο τηλεφωνητή), [aesotir@gmail.com](mailto:aesotir@gmail.com). Λόγω περιορισμού στον αριθμό των ατόμων παρακαλείστε να δηλώσετε συμμετοχή στο τηλέφωνο

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΑΘΗΝΑ Ε. ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ Msc., σύμβουλος και ψυχοθεραπεύτρια



## ΚΑΣΤΟΡΙΑ

17:30

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **Περίπατος, yoga & picnic με έγκυες, μελλοντικούς μπαμπάδες, γονείς, γιαγιάδες, παππούδες, με παιδιά απο 0-102 χρονών!!!**

**ΠΟΥ:** στην Λεωφόρο των Κύκνων, σημείο συνάντησης: ΣΙΝΤΡΙΒΑΝΙ

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6948622522,

<http://www.facebook.com/groups/kastoriathilasmos/>

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

**Ομάδα Μητρικού Θηλασμού & Μητρότητας**

ΑΓΝΗ ΜΕΛΛΙΔΟΥ, , νοσηλεύτρια, δασκάλα yoga, pregnant & infant massage instructor

## ΑΘΗΝΑ

Ώρα εκδήλωσης  
θα ανακοινωθεί

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** Δύο ομιλίες: «**Τοκετός : Δικαιούμαι και Διεκδικώ**» και «**Αν μιλούσε ένα έμβρυο**»

**ΠΟΤΕ:** θα ανακοινωθεί – καλέστε μας για πληροφορίες!

**ΠΟΥ:** Περιοχή Μαραθώνος, Νέα Μάκρη (ακριβής διεύθυνση θα ανακοινωθεί, καλέστε μας για πληροφορίες!)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6944349987, 6974990023, [magilomi80@yahoo.gr](mailto:magilomi80@yahoo.gr)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Ομάδα αυτογνωσίας "Rebellious",

ΜΑΡΙΑ-ΓΕΩΡΓΙΑ (ΜΑΓΗ) ΛΩΜΗ, παιδοβρεφικόμοσ, νοσηλεύτρια Τ.Ε., βοηθός μητρότητας και

ΚΩΣΤΑΣ ΡΩΜΑΝΟΣ, ψυχολόγος-ψυχοθεραπευτής-σεξολόγος

## ΞΑΝΘΗ

18.30

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** Στρογγυλή τράπεζα με θέμα "**Φυσιολογικός τοκετός - όχι στο φόβο, ναι στη φύση**"

**ΠΟΥ:** FeminOrm, Ξάνθη. Οδ. Μιχαήλ Καραολή & Ελπίδος 6, εμπορικό κέντρο COSMOS CENTER, κτίριο Α', 3ος όροφος

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** Γρηγοριάδης Αιμίλιος 2541028079, 2541028079, 6944665655, [feminorm@gmail.com](mailto:feminorm@gmail.com), [www.feminorm.com.gr](http://www.feminorm.com.gr), [www.facebook.com/FeminOrm](http://www.facebook.com/FeminOrm)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΑΙΜΙΛΙΟΣ ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ, μαιευτήρας-γυναικολόγος χειρουργός, ειδικός ιατρός κοινωνικής ιατρικής & διοίκησης υγείας, ιατρεία FeminOrm Ξάνθης, ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΔΑΜΙΔΗΣ, διευθυντής παιδιατρικής κλινικής Γ. Ν. Ξάνθης, πρόεδρος του παραρτήματος Ξάνθης της Ελληνικής Εταιρίας Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής της Υγείας, μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής του IBFAN, ΚΕΚΕ ΙΣΜΕΤ, παιδίατρος Ξάνθης

Κυριακή 26 Μαΐου 2013

- 10:30 **ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Μην ξεχνάμε τον μπαμπά!**  
10:45 Γιόγκα εγκυμοσύνης και τοκετού μαζί με τον σύντροφο  
**Δύο ομάδες συγχρόνως:**
- 12:15 Συζήτηση με τις μαμάδες για τη στήριξη του πατέρα στο νέο ρόλο του και για τη διατήρηση/βελτίωση της σχέσης των γονέων (απευθύνεται σε έγκυες και σε μαμάδες)
- 12:15 Βρεφική γιόγκα με τον μπαμπά (για τους νυν με τα μωρά τους, για τους προσεχώς με μια κούκλα)  
**ΠΟΥ:** Όθωνος 99, 2<sup>ος</sup> όροφος, Κηφισιά  
**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής για τους μπαμπάδες λόγω μικρού χώρου: [friendlybirths@yahoo.com](mailto:friendlybirths@yahoo.com), [www.friendlybirths.gr](http://www.friendlybirths.gr), 6946622891, 2108085211, 2130223235, 6941604632, [rania@babyyoga.gr](mailto:rania@babyyoga.gr) [www.babyyoga.gr](http://www.babyyoga.gr)
- ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
ΕΛΝΤΑ ΛΑΤΗ, Μαία, δασκάλα βρεφικής γιόγκα και γιόγκα εγκυμοσύνης, αντιπρόσωπος Birthlight, βρεφικό μασάζ,  
ΡΑΝΙΑ ΕΡΗΜΑΚΗ, Κοινωνικός ανθρωπολόγος, δασκάλα βρεφικής γιόγκα Birthlight,  
ΑΘΗΝΑ ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ, Συνθετική ψυχολόγος και συνθετική ανθρωπιστική ψυχοθεραπεύτρια
- 11.00-20.00 **ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Ανοιχτή γιορτή για όλη την οικογένεια, με πολλές δραστηριότητες για μικρούς και μεγάλους!**
- Δραστηριότητες όλη τη μέρα!**  
*Προτεινόμενες αυτοδιαχειριζόμενες δραστηριότητες:*  
Αυτοδιαχειριζόμενο χαριστικό/ανταλλακτικό παζάρι.  
*Μπορείτε να φέρετε ό,τι θέλετε να προσφέρετε, ρουχισμό, βιβλία, παιχνίδια, φαγητό, κτλ.!*  
Περιήγηση στον αρχαιολογικό χώρο της Ακαδημίας Πλάτωνος.  
Εικαστικές δημιουργίες για παιδιά και μεγάλους.  
Συζήτηση για τη φυσική καλλιέργεια και την αυτάρκεια.  
Ζωντανή μουσική και χορός.  
*Οργανωμένες δραστηριότητες:*
- 12.00-12.30 Αφήγηση παραμυθιού με κουκλοθέατρο από τη Μαρία Μοίρα.  
16:00 Θεατρικό Παιχνίδι για μικρούς και μεγάλους με τη Θεατρική Ομάδα Μικρός Νότος [www.mikrosnotos.blogspot.gr](http://www.mikrosnotos.blogspot.gr)
- 18.30-20.00 Προβολή της ταινίας-ντοκυμαντέρ Freedom for Birth και συζήτηση (στο συνεργατικό Καφενείο της Ακαδημίας Πλάτωνος) <http://www.oneworldbirth.net/the-film/>  
**ΠΟΥ:** Παρκάκι και συνεργατικό καφενείο Ακαδημίας Πλάτωνος, Μοναστηρίου 140 και Τηλεφάνους, Ακαδημία Πλάτωνος  
**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** [maria.andreoulaki@gmail.com](mailto:maria.andreoulaki@gmail.com), [encahellas@gmail.com](mailto:encahellas@gmail.com), [kafeneio@european-village.org](mailto:kafeneio@european-village.org), 2112217260  
**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
ENCA Hellas, [www.encahellas.eu](http://www.encahellas.eu), ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟ ΚΑΦΕΝΕΙΟ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΠΛΑΤΩΝΟΣ, <http://www.european-village.org/index.asp>, <http://www.facebook.com/Kafeneio.Ak.Platona>

11:00 - 14:30

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Ταξίδι μέσα στο σώμα»**

Η ομάδα καλείται να δουλέψει με στόχο την αποδοχή του κάθε καινούριου ξεκινήματος ως δώρου ζωής

**ΠΟΥ:** Οδός 114 & Ειρήνης 1, Νέα Μάκρη

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 2294097696, 6944349987, 6974990023

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Ομάδα αυτογνωσίας "Rebellious",

ΛΙΝΑ ΡΩΜΑΝΟΥ, σύμβουλος ψυχικής υγείας – εικαστικός,

ΜΑΡΙΑ-ΓΕΩΡΓΙΑ (ΜΑΓΗ) ΛΩΜΗ, παιδοβρεφοκόμος, νοσηλεύτρια Τ.Ε., βοηθός μητρότητας

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Μην ενοχλείτε! Ένας άνθρωπος γεννιέται... Το Ανθρώπινο Δικαίωμα στον Τοκετό**

**ΠΟΥ:** 25<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης, τέρμα Διδ. Βασ. Αδαμίδη, 543 51, Άνω Τούμπα – Κρυονέρι, Θεσσαλονίκη

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6932 387674 (Θωμάη), 6986 646454 (Αντωνία), 6974740222(Θεοδώρα), [tommy\\_vtec@yahoo.gr](mailto:tommy_vtec@yahoo.gr),

<http://www.facebook.com/groups/thess.thilasmus/>

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΟΜΑΔΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ,

ΘΩΜΑΗ ΚΥΡΜΑΝΙΔΟΥ, ΑΝΤΩΝΙΑ ΧΑΤΖΗ, ΘΕΟΔΩΡΑ ΤΣΙΜΑ

Πρόγραμμα εκδήλωσης:

17:00- 18:00

**ΘΕΜΑ: BIRTH PLAN**

Ομιλητής: ΝΙΚΟΣ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ, Μαιευτήρας/Γυναικολόγος/Ουρολόγος, Επίτιμος τ. Διευθυντής Basingstoke hospital, UK

18:00 -19:00

**ΘΕΜΑ: Rooming In, η συνεχής επαφή με την μαμά τις πρώτες ώρες - μέρες - μήνες της ζωής του βρέφους**

Ομιλήτρια: ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΖΩΤΟΥ, Ψυχίατρος –Ψυχοθεραπεύτρια, βοηθός μητρότητας, σύμβουλος θηλασμού IBCLC και σύμβουλος περιγεννητικής αγωγής Lamaze.

19:00- 20:00

**ΘΕΜΑ: ΦΥΣΙΚΟΣ ΤΟΚΕΤΟΣ**

Ομιλήτρια: ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ ΚΑΜΠΟΥΡΙΔΟΥ, Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας IBCLC, Ανεξάρτητη μαία για τον φυσικό τοκετό

20:00- 20:30

**ΘΕΜΑ: Ο υπέροχος τοκετός μου στο σπίτι**

Ομιλήτρια: ΔΗΜΗΤΡΑ ΚΑΡΑΛΗ, Μητέρα και Θηλάζουσα

Ενδιάμεσα θα γίνει προβολή της ταινίας «Freedom for birth»

## Δευτέρα 27 Μαΐου

### ΑΘΗΝΑ

10.00-13.00

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **Tibetan pulsing για γυναίκες**

*Θα δουλέψουμε πάνω στις ωσθήκες. Ενδείκνυται για γυναίκες πριν και μετά την εγκυμοσύνη.*

**ΠΟΥ:** Ζαγοράς 10, Παράδεισος Αμαρουσίου, 3<sup>ος</sup> όροφος (κουδούνι Μαρία Ανδρεουλάκη)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6946123481, 210 3229041,

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

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΝΙΤΥΑ ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ, βοηθός μητρότητας, θεραπεύτρια Tibetan Pulsing

## ΣΥΝΕΧΙΖΟΜΕΝΕΣ ΑΝΟΙΧΤΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

### ΑΘΗΝΑ

**ΔΩΡΕΑΝ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΒΟΗΘΩΝ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΕΒΑΣΜΟ ΣΤΗ ΓΕΝΝΑ**

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **3ωρες επισκέψεις σε λεχώνες και υποστήριξη σε τοκετό**

**ΠΟΥ:** Νότια προάστια

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6972089879, [elina.zambounis@gmail.com](mailto:elina.zambounis@gmail.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΟΗΘΩΝ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ - [www.mitrotita.org](http://www.mitrotita.org), ΕΛΙΝΑ ΖΑΜΠΟΥΝΗ

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **υποστήριξη σε τοκετό και λοχεία**

**ΠΟΥ:** Νότια προάστια και κέντρο Αθήνας

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210 9823257, [hyacintihouse@hotmail.com](mailto:hyacintihouse@hotmail.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΟΗΘΩΝ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ - [www.mitrotita.org](http://www.mitrotita.org), ΜΑΡΙΑ ΖΗΛΑΚΟΥ

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **προετοιμασία εγκύων για τοκετό**

**ΠΟΥ:** Νότια προάστια

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 210 9962958, 6944

469900, [mekoutrouli@gmail.com](mailto:mekoutrouli@gmail.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΟΗΘΩΝ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ - [www.mitrotita.org](http://www.mitrotita.org), ΜΑΡΙΝΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **υποστήριξη σε τοκετό και λοχεία**

**ΠΟΥ:** Πεύκη

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6942019245

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΟΗΘΩΝ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ - [www.mitrotita.org](http://www.mitrotita.org), ΝΑΤΑΛΙΑ ΒΕΡΒΕΡΗ

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: υπηρεσίες βοηθού μητρότητας στην εγκυμοσύνη**  
**ΠΟΥ:** κατά προτίμηση κέντρο της Αθήνας  
**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6932.2000.68, [info@birthcompanion.gr](mailto:info@birthcompanion.gr)  
**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
**ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΟΗΘΩΝ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ - [www.mitrotita.org](http://www.mitrotita.org), ΦΟΙΒΗ ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ**

### ΣΕ ΟΛΗ Η ΕΛΛΑΔΑ

Από σήμερα έως  
τέλος Μαΐου

#### **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ «ΕΝΑ ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΜΟΥ»**

Πρόκειται για ένα βιβλίο το οποίο θα αποτελείται από γράμματα γυναικών προς το γιατρό τους. Ο λόγος για τον οποίο γράφει κάθε γυναίκα το γράμμα της είναι η δυσαρέσκεια της ως προς την αντιμετώπιση που είχε από τον γιατρό της (παρεμβάσεις χωρίς άδεια, αναίτια καισαρική κτλ) Το βιβλίο θα δοθεί στις γυναίκες που έγραψαν τα γράμματα με σκοπό να το στείλουν στον γιατρό τους. Βασική προϋπόθεση να μην δημοσιεύονται ονόματα γιατρών και μαιευτηρίων, ενώ κάθε γυναίκα μπορεί να δημοσιεύσει το δικό της εφόσον το επιθυμεί. Φυσικά το βιβλίο μπορεί να δοθεί και σε όποιον άλλον θέλει να το έχει.

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6987810279 - [manesaki@hotmail.com](mailto:manesaki@hotmail.com)  
**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
ΜΙΡΕΛΛΑ ΜΑΝΕΣΗ

### ΑΘΗΝΑ

#### **ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΕΡΙΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ ΓΙΟΓΚΑ**

Ραντεβού  
κατόπιν  
συνεννόησης

#### **ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Δύο μαθήματα περιγεννητικής γιόγκα**

Τα μαθήματα είναι γιόγκα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης από τη 12η μέχρι τον τοκετό. Το μάθημα περιλαμβάνει ασκήσεις για να μειωθούν τυχόν προβλήματα που έχουν οι έγκυες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (πόνος στη μέση, κυκλοφορικό, αναπνευστικό, αϋπνίες, καούρες, άγχος). Γίνονται διάφορες τεχνικές αναπνοών καθώς και χαλάρωση και σύνδεση με το μωρό τους. Επίσης μαθαίνουν θέσεις και αναπνοές που μπορούν να κάνουν στα πρώτα στάδια του τοκετού έτσι ώστε να έχουν περισσότερη εμπιστοσύνη στο σώμα τους και στα ένστικτά τους. Σχετικά με τη γιόγκα μετά τον τοκετό (ξεκινάει 1 με 1μιση μήνα μετά το τοκετό) είναι ένα μάθημα που περιλαμβάνει ενδυνάμωση των περιοχών του σώματος που έχουν καταπονηθεί στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και στον θηλασμό, αναπνοές καθώς και βρεφικό μασάζ. Το μάθημα (και στις 2 περιπτώσεις) είναι μια ώρα και ένα τέταρτο και θα γίνει μέσα στη εβδομάδα για 2 μέρες κατόπιν τηλ. συνεννόησης.

**ΠΟΥ:** Σε δικό σας χώρο ή σε χώρο γιόγκα στην Ηλιούπολη  
**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6945418823, [ioannayoga@yahoo.com](mailto:ioannayoga@yahoo.com),  
[ioannayoga.gr](http://ioannayoga.gr)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**  
ΙΩΑΝΝΑ ΓΕΩΡΓΑΝΤΙΔΟΥ, certified yoga birth teacher

### ΧΑΝΙΑ

#### **ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ: Δράση για την εβδομάδα για τον σεβασμό στη γέννα**

**ΠΟΤΕ:** θα ανακοινωθεί σύντομα – για λεπτομέρειες επικοινωνήστε μαζί μας

**ΠΟΥ:** Παπαναστασίου 1, 73133, Χανιά

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 28210-56037

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΟΜΑΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΦΥΣΙΚΟ ΤΟΚΕΤΟ,  
ΚΟΡΑΚΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Πτυχιούχος Χαροκοπέιου  
Πανεπιστημίου Αθηνών

## **N. ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ**

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **Μην ενοχλείτε! Το δικαίωμα στην εγκυμοσύνη και τη γέννα χωρίς παρεμβάσεις.**

**ΠΟΤΕ:** θα ανακοινωθεί σύντομα – για λεπτομέρειες επικοινωνήστε μαζί μας

**ΠΟΥ:** στην Παραμυθία και στο Γαρδίκι (διευθύνσεις θα ανακοινωθούν)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** 6977165109, 2666041845,  
[stavrourena@yahoo.com](mailto:stavrourena@yahoo.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΣΤΑΥΡΟΥ ΡΕΝΑ, βοηθός μητρότητας, σύμβουλος θηλασμού, ολιστική  
θεραπεύτρια.

**Παρασκευή 31/5 και Σάββατο 1/6 2013 - λίγο μετά την Εβδομάδα για τον Σεβασμό στη Γέννα**

## **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **διήμερο φεστιβάλ πολλαπλών δραστηριοτήτων - "Birth Choices Festival"**

*Με δραστηριότητες όπως: καλλιτεχνικά δρώμενα με μουσική, θεατρικά και χειροτεχνίες για μικρούς και μεγάλους, ομιλίες από επαγγελματίες διαφόρων κλάδων για τα δικαιώματα και τις επιλογές των γυναικών στη γέννα, προβολές ταινιών, εκθέσεις μικροπωλητών, κλήρωση δώρων και πολλά άλλα.*

**ΠΟΥ:** Block 33 (26ης Οκτωβρίου 33-περιοχή Σφαγεία)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ:** [info@birthchoices.gr](mailto:info@birthchoices.gr),

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ-ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ-ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

ΣΥΛΛΟΓΟΣ «ΕΓΚΥΜΟΝΩ-ΓΕΝΝΩ-ΕΠΙΛΕΓΩ» BIRTHCHOICES [www.birthchoices.gr](http://www.birthchoices.gr)