­­­­

**ENCA Hellas**

European Network of Childbirth Associations

**14-20 Μαΐου 2018**

ΔΙΕΘΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΕΒΑΣΜΟ ΣΤΗ ΓΕΝΝΑ

**“Λιγίτερες παρεμβάσεις, περισσότερη φροντίδα.”**

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΝΟΙΧΤΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ

**ΑΘΗΝΑ**

**Δευτέρα 14/05**

**18:00 -20:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Feldenkrais και εγκυμοσύνη-μητρότητα»**

Η Μέθοδος Feldenkrais απευθύνεται σε ένα ευρύ φάσμα αναγκών και περιπτώσεων, με σκοπό πάντα την καλύτερη δυνατή οργάνωση της κίνησης και λειτουργικότητας του ατόμου σε σωματικό αλλά και ευρύτερα μαθησιακό επίπεδο. Κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του συνήθειες που έχουν χτιστεί σε βάθος χρόνου ως προς την κίνηση και τον τρόπο που λειτουργεί στην καθημερινότητα και στις δραστηριότητές του. Η Mέθοδος Feldenkrais, βασιζόμενη στο πως το νευρικό σύστημα οργανώνει την κίνηση και πως ο εγκέφαλος που είναι ένα εύπλαστο όργανο, μπορεί να (ανα)προσαρμόζει τη σκέψη και τη μάθηση, προσφέρει ευκαιρίες να αναγνωρίσει και να βελτιώσει κανείς στο μέγιστο δυνατό βαθμό τον καταμερισμό της ενέργειας και της προσπάθειας που κάνει για να φέρει εις πέρας οποιαδήποτε κίνηση

Εγκυμοσύνη

Οι γυναίκες κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης και για αρκετό διάστημα μετά τον τοκετό βρίσκονται σε έναν αναβρασμό ανακατατάξεων στις σωματικές και ψυχικές τους ισορροπίες. Καλούνται να ανταποκριθούν στις ολοένα αυξανόμενες ανάγκες που έχει ένα σώμα που αλλάζει σχήμα, βάρος, διάθεση, κέντρο βάρους, τρόπο περπατήματος και βασικών καθημερινών κινήσεων.

Είναι γνωστό ότι όσο λιγότερο κυριαρχεί το στρες κι οι πόνοι που βιώνονται κατά την διάρκειά της εγκυμοσύνης, τόσο πιο ουσιώδης, ευχάριστη και ομαλή γίνεται η εμπειρία της. Η μέθοδος Feldenkrais μπορεί να βοηθήσει την έγκυο στο να ανταποκριθεί στις ανάγκες του σώματος που αλλάζει, μέσα από ειδικά σχεδιασμένες ήπιες κινήσεις, που στοχεύουν στο να τη βοηθήσουν να κινείται με συνειδητούς, αποτελεσματικούς και έξυπνους τρόπους,να ανακουφίσουν πόνους από τις αλλαγές του σώματος ή μη ωφέλημες στάσεις και συνήθειες.

Σε όποιο στάδιο της εγκυμοσύνης και αν βρίσκονται μπορούν να επωφεληθούν μαθαίνοντας να κινούνται άνετα στις καθημερινές δραστηριότητές τους, ακόμη και στις πιο απλές κινήσεις όπως να καθίσουν και να σηκωθούν από ένα κάθισμα ή το πάτωμα, να ξαπλώσουν, να κυλήσουν από τη μια θέση στην άλλη , να βρουν μια άνετη θέση για τον ύπνο. Αποκτούν καλύτερη αίσθηση, ελευθερία και έλεγχο της αναπνοής τους και βελτιώνουν την ποιότητα κίνησής τους άρα και της ζωής τους.

Η Μέθοδος Feldenkrais είναι απόλυτα ασφαλής για την έγκυο και το έμβρυο και εφαρμόζεται σε ομαδικά μαθήματα και ατομικές συνεδρίες διεθνώς με πολύ θετικά αποτελέσματα.  Είναι μια ολιστική, ήπιας μορφής άσκηση που βοηθά την έγκυο να συνδεθεί καλύτερα με το σώμα της, με το μωρό της και με τον εαυτό της και ένα εργαλείο που σίγουρα θα πάρει μαζί της και μετά τη γέννα.

Λοχεία – Μητρότητα

Οι νέοι γονείς και ειδικότερα οι νέες μαμάδες, έχοντας μόλις βιώσει τις τεράστιες και γρήγορες αλλαγές που φέρνει στο σώμα τους μια εγκυμοσύνη(κυρίως την αλλαγή στο κέντρο βάρους και τη στάση), καλούνται να επανέλθουν στο ¨προηγούμενο¨ προ εγκυμοσύνης σώμα τους, ενώ ταυτόχρονα έχουν ως κύρια ασχολία τη φροντίδα ενός νέου μέλους και ενός καθημερινού φόρτου εργασιών μέσα και έξω από το σπίτι. Και αυτό είναι κάτι που θα συμβαίνει για αρκετό καιρό! Πολύ συχνά δεν είμαστε προετοιμασμένοι για κάτι τέτοιο (ειδικά στην πρώτη εγκυμοσύνη) και δεν συνειδητοποιούμε εύκολα τη μεγάλη αλλαγή που έχει έρθει. Συχνότατα δε το τελευταίο που σκεφτόμαστε είναι το σώμα μας, όχι τόσο ως κάτι που έχει αισθητική αξία και όψη, αλλά ως εργαλείο για την καθημερινή μας επιβίωση και ως μέρος του συνόλου του εαυτού μας. Συχνά το σώμα (ειδικά στη δυτική κουλτούρα) είναι κάτι που μας πλασάρεται ως κάτι αποκομμένο από την ευρύτερη υγεία μας και χωρίς την -απαραίτητη- ψυχική/πνευματική σύνδεση, ενώ μένει να μας απασχολεί μόνο η εκγύμναση ή/και ωραιοποίησή του με συγκεκριμμένους όρους (πχ πως θα χάσω τα κιλά της εγκυμοσύνης, ή θα αποκτήσω πάλι τους κοιλιακούς που είχα πριν) και υπό οποιοδήποτε κόστος και χάνεται η σύνδεση με το τι φέρει πραγματικά το σώμα σαν εργαλείο και σαν μέρος ενός όλου. Πόσο μάλλον τώρα που το σώμα αλλά και η σκέψη είναι τόσο απασχολημένα με ένα νέο μέλος που βρίσκεται στο επίκεντρο όλων.

Μέσα από τις ήπιες, αργές και εξερευνητικές κινήσεις σε ένα μάθημα Feldenkrais(είτε ομαδικό είτε ατομικό) επιτυγχάνεται η συνειδητοποίηση του τι κάνουμε και πως, δουλεύοντας πάνω σε απλές κινήσεις που μπορούν να ανακουφίσουν από πόνους κακής στάσης, από απρόσεκτες κινήσεις βιασύνης, από πολύωρες μονόπατες θέσεις του σώματος σε σχέση με τη φροντίδα των παιδιών. Σε βάθος χρόνου μπορεί κανείς να φτιάξει μια συλλογή από εργαλεία που θα τα έχει πάντα μαζί του και θα μπορεί να χρησιμοποιεί ανά περίσταση και να μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργικότητά του.  Σε σχέση με το θηλασμό, τη συγκοίμιση, τις δουλειές σηκώνοντας ή κρατώντας βάρος, τις πολύ συχνές και γρήγορες αλλαγές επιπέδου ή βάρους, τις κινήσεις που απαιτούν την γρήγορη αλλαγή της προσοχής μας, το περπάτημα κρατώντας βάρος, σπρώχνοντας αντικείμενα, σκύβοντας για να πλησιάσουμε με ευθύτητα τα παιδιά.

Το νευρικό μας σύστημα ξαφνικά καλείται να βρίσκεται σε τέτοια εγρήγορση που συχνά δεν αρκεί μόνο το ένστικτό μας. Υπάρχει τρόπος να γινόμαστε πιο αποτελεσματικοί και πάνω απ’όλα να μπορούμε να κρατήσουμε τη χαρά και την ολοκλήρωση που προσφέρει ο νέος μας ρόλος!

\* Η παρουσίαση είναι βιωματική και απευθύνεται σε εγκύους-λεχοΐδες και σε επαγγελματίες  περιγεννητικής φροντίδας, ώστε και οι δεύτεροι να γνωρίσουν τη Μέθοδο ως εργαλείο και να μπορούν να την προτείνουν στις γυναίκες που υποστηρίζουν.

\* Απαραίτητα είναι ένα στρώμα τύπου γιόγκα ή οποιοδήποτε άλλο στρωματάκι (όχι πολύ μαλακό), μια μικρή κουβέρτα ή μεγάλο μαντίλι για άνεση στο πάτωμα, άνετα-ζεστά ρούχα κατάλληλα για την εποχή και ένα ζευγάρι κάλτσες

**ΠΟΥ:** Σπίτι Θηλασμού, Καστελλόριζου 14, Χαλάνδρι 152 33, Ελλάδα

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6974 744944, Μαριλένα Πετρίδου

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

Μαριλένα Πετρίδου

**ΑΘΗΝΑ**

**Τρίτη 15/05**

**10:30 -12:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Μάθημα Prenatal Yoga»**

**ΠΟΥ:** Aquabirth, pregnancy and Family fitness place

Φανερωμένης 30, Χολαργός 155 62, Ελλάδα

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6987 586485 & 2114047772

[info.aquabirth@gmail.com](mailto:info.aquabirth@gmail.com)

(Απαραίτητες οι δηλώσεις συμμετοχής)

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

Ιωάννα Βαπορίδη, MSc καθηγήτρια φυσικής αγωγής, pre/ postnatal fitness Specialist

**ΑΘΗΝΑ**

**Τρίτη 15/05**

**18:00 -20:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Λιγότερες Παρεμβάσεις,Περισσότερη Φροντίδα:**

**Η γνώση είναι δύναμη!»**

Τοκετός, μια φυσική διαδικασία που στις μέρες μας έχει ιατρικοποιηθεί.

Παγκόσμια πρωτιά η Ελλάδα στις Καισαρικές Τομές

(4πλάσιο ποσοστό πάνω από τον μέσο όρο!).

Η ολιστική φροντίδα των εγκύων-επιτόκων μπορεί να προάγει τον φυσικό ή φυσιολογικό τοκετό, που έχει πολλαπλά οφέλη για την μητέρα και το παιδί.

Πώς επιτυγχάνεται;

Μέσω της ενημέρωσης για οτιδήποτε αφορά την εγκυμοσύνη, την άσκηση και κατάλληλη φροντίδα κατά την περιγεννητική περίοδο, τον τοκετό, τον θηλασμό, την περιποίηση του νεογνού, τα δικαιώματα μητέρας & μωρού, αλλά και με την αξίωση για παροχή ποιοτικών υπηρεσιών υγείας, από ιδιωτικούς και δημόσιους φορείς.

Η γνώση είναι δύναμη! Η επιλογή είναι δύναμη

**ΠΟΥ:** Γνωρίζω & Ορίζω: τον Εαυτό μου, την Σταδιοδρομία μου.

Ρούμελης 44, Βύρωνας 162 32, Ελλάδα

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6977750265, [info@gnoorizo.gr](mailto:info@gnoorizo.gr), [www.gnoorizo.gr](http://www.gnoorizo.gr)

(Απαραίτητες οι δηλώσεις συμμετοχής)

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

Βασιλική Τατζίδου (Μαία, Prenatal yoga & Callanetics instructor)

**ΑΘΗΝΑ**

**Τετάρτη 16/05**

**10:30- 12:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«"Heads up" - προβολή ντοκιμαντέρ και συζήτηση»**

Στο πλαισιο της Διεθνους Εβδομάδας Τοκετου 2018 " του ENCA Hellas σας προσκαλουμε στην εκδήλωση και προβολή του ντοκιμαντερ "Heads up" με θέμα τον τοκετό ισχιακών μωρών. Θα ακολουθηθεί ανοιχτή συζήτηση και μοίρασμα εμπειριών"

**ΠΟΥ:** «Σπίτι Θηλασμού», Μικράς Ασίας και Καστελλορίζου 14, 15233 Χαλάνδρι, [https://www.facebook.com/ Spitithilasmou/](https://www.facebook.com/Spitithilasmou/)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6986255188, 6932821839, 6940720399, 6987810279

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

Ειρήνη Πατσίτα, Κατερίνα Λάμπρου, Μιρέλλα Μάνεση , Ελεάννα Σαρδούνη

**ΑΘΗΝΑ**

**Τετάρτη 16/05**

**10:30-11:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Prenatal Pilates»**

**ΠΟΥ:** Aquabirth, pregnancy and Family fitness place, [Φανερωμένης 30 Χολαργός](https://maps.google.com/?q=%CE%A6%CE%B1%CE%BD%CE%B5%CF%81%CF%89%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%B7%CF%82+30+%CE%A7%CE%BF%CE%BB%CE%B1%CF%81%CE%B3%CF%8C%CF%82&entry=gmail&source=g)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6987 586485 & 2114047772, [info.aquabirth@gmail.com](mailto:info.aquabirth@gmail.com)

Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής

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

Δημήτρης Τριανταφύλλου,  MSc καθηγητής φυσικής αγωγής, pre/ postnatal fitness Specialist

**ΑΘΗΝΑ**

**Τετάρτη 16/05**

**18:00-20:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Δικαιώματα στον τοκετό**

**και ο ρόλος της βοηθού μητρότητητας»**

Παρουσίαση του ρόλου της βοηθού μητρότητας και συζήτηση πάνω στα δικαιώματα στον τοκετό, προβολή βίντεο.

**ΠΟΥ:** Κύκλος, [Ορφέως 15, Ηλιούπολη](https://maps.google.com/?q=%CE%9F%CF%81%CF%86%CE%B5%CF%89%CF%82+15,+%CE%97%CE%BB%CE%B9%CE%BF%CF%85%CF%80%CE%BF%CE%BB%CE%B7&entry=gmail&source=g)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6944141687/ 2109823257/ [kyklosgynaika@gmail.com](mailto:kyklosgynaika@gmail.com)

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

Αφροδίτη Κονδύλη. Βοηθός μητρότητας, Φαρμακοποιός, σύμβουλος θηλασμού IBCLC

Μαρία Ζηλάκου: Βοηθός μητρότητας, Χειροτέχνης

**ΑΘΗΝΑ**

**Πέμπτη 17/05**

**18:00-21:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Παρεμβάσεις στον τοκετό. Είναι μόνο οι ιατρικές;»**

Οι ιατρικές και φαρμακευτικές παρεμβάσεις μας είναι λίγο-πολύ γνωστές και πιο εύκολα αναγνωρίσιμες.

Υπάρχουν άραγε και άλλου είδους παρεμβάσεις προς μια γυναίκα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του τοκετού;

Συνάντηση για τις συναισθηματικές παρεμβάσεις, που δε γίνονται τόσο εύκολα και άμεσα αντιληπτές και που μπορεί να επηρεάσουν καθολικά την εξέλιξη ενός τοκετού και να αφήσουν το αποτύπωμά τους στην εμπειρία μιας γυναίκας.

Η συνάντηση απευθύνεται σε νυν και μέλλοντες γονείς.

**ΠΟΥ:** Γρυπάρη 6, Ν.Ηράκλειο, 14121 , Αθήνα

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6947807586 (Δάφνη Πετρακάκη)  
annakolpit@yahoo.gr (Άννα Κόλλια)

[https://bit.ly/2ENGC1M](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F2ENGC1M&sa=D&ust=1524298873560000&usg=AFQjCNHu94c-9uYIT1iuovpWutR5cCUMiA)

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

Άννα Κόλλια, Βοηθός μητρότητας

Δάφνη Πετρακάκη, Βοηθός μητρότητας, Σύμβουλος elimination communication (EC)

Ευτυχία Τοπούζη, Πιστοποιημένη βοηθός μητρότητας & σύμβουλος περιγεννητικής αγωγής Hypnobirthing

**ΑΘΗΝΑ**

**Πέμπτη 17/05**

**18:00-19:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Χορός της κοιλιάς για τη γέννα»**

Απευθύνεται σε όλες τις γυναίκες, έγκυες και μη, για γονιμότητα και εμμηνόπαυση.

**ΠΟΥ:** Μπεραντζόφσκι 1, 117 41, Άνω Πετράλωνα

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6973235175, [gaialaskou@gmail.com](mailto:gaialaskou@gmail.com)

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

Γαία Λάσκου

**ΑΘΗΝΑ**

**Παρασκευή 18/05**

**18:00-20:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Ο τοκετός με Hypnobirthing»**

Τι επιπτώσεις μπορεί να επιφέρει ο φαύλος κύκλος φόβου-έντασης-πόνου στον τοκετό, οδηγώντας σε περιττές παρεμβάσεις;

Με ποιον τρόπο μπορεί η προετοιμασία τοκετού με Hypnobirthing να συμβάλει θετικά στην εμπειρία του ζευγαριού στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της γέννας;

Μια συνάντηση, για να γνωρίσετε τι είναι και τι δεν είναι το Hypnobirthing και να δούμε μαζί τον τοκετό μέσα από τη βαθιά χαλάρωση, τον απόλυτο έλεγχο της γυναίκας, την ηρεμία και την αυτοπεποίθηση.

Η συνάντηση απευθύνεται σε νυν και μέλλοντες γονείς.

**ΠΟΥ:** «Σπίτι Θηλασμού», Μικράς Ασίας και Καστελλορίζου 14, 15233 Χαλάνδρι, [https://www.facebook.com/ Spitithilasmou/](https://www.facebook.com/Spitithilasmou/)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6972883732

hypnobirthinggreece@gmail.com

m.me/hypnobirthingreece

[fb.me/hypnobirthingreece](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Ffb.me%2Fhypnobirthingreece&sa=D&ust=1524298873563000&usg=AFQjCNHoesGy_toqhzUZUgIE6DTqfpzIzw)

[https://bit.ly/2H0DjtN](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F2H0DjtN&sa=D&ust=1524298873563000&usg=AFQjCNEOS7LPPeHIfd95ThPE0soZIHdtyw)

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

Ευτυχία Τοπούζη, Πιστοποιημένη σύμβουλος περιγεννητικής αγωγής Hypnobirthing,

Βοηθός μητρότητας

**ΑΘΗΝΑ**

**Παρασκευή 18/05**

**18:00-20:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Πλάνο τοκετού για λιγότερες παρεμβάσεις»**

Στη συνάντηση μας θα συζητήσουμε πως ένα πλάνο τοκετού μπορεί να βοηθήσει ώστε να εξαλειφθεί ο αριθμός των παρεμβάσεων αλλά και πως αυτό μπορεί να γίνει φιλικό προς τα μαιευτήρια και τους φροντιστές της οικογένειας κατά την ώρα του τοκετού.

Θα παρουσιάσουμε διάφορα μοντέλα από πλάνα τοκετού και θα επιδιώξουμε να συζητήσουμε τα πιο σημαντικά σημεία.

**ΠΟΥ:** Two Hearts-Before Birth till parenthood,

[Εθνάρχου Μακαρίου 13, Ηλιούπολη](https://maps.google.com/?q=%CE%95%CE%B8%CE%BD%CE%AC%CF%81%CF%87%CE%BF%CF%85+%CE%9C%CE%B1%CE%BA%CE%B1%CF%81%CE%AF%CE%BF%CF%85+13,+%CE%97%CE%BB%CE%B9%CE%BF%CF%8D%CF%80%CE%BF%CE%BB%CE%B7&entry=gmail&source=g) (στάση μετρό Ηλιούπολη)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

694 662 2891,

[friendlybirths@yahoo.com](mailto:friendlybirths@yahoo.com)

[https://www.facebook.com/Friendly-Births-%CE%A6%CE%B9%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%93%CE%AD%CE%BD%CE%BD%CE%B5%CF%82-117769011596755/](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2FFriendly-Births-%25CE%25A6%25CE%25B9%25CE%25BB%25CE%25B9%25CE%25BA%25CE%25AD%25CF%2582-%25CE%2593%25CE%25AD%25CE%25BD%25CE%25BD%25CE%25B5%25CF%2582-117769011596755%2F&sa=D&ust=1524298873595000&usg=AFQjCNFjUXjM-CthPF60jC91XX18kcNHEw)

6930938514, [katerinagatou@gmail.com](mailto:katerinagatou@gmail.com)

[https://www.facebook.com/twoheartsgr/](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Ftwoheartsgr%2F&sa=D&ust=1524298873600000&usg=AFQjCNFxA1KLckfvss7ipjK4cFE4caGOgg)

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

Έλντα Λάτη, Μαία

Κατερίνα Γάτου, Βοηθός μητρότητας

**ΑΘΗΝΑ**

**Σάββατο 19/05**

**10:00-15:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Παραδοσιακή Μαιευτική με την Claire Loprinzi»**

Η κεντρική ομιλία της Claire Loprinzi με θέμα " Παραδοσιακή Μαιευτική: όταν η επιστήμη συναντά την παράδοση".

Η Claire Loprinzi- Kassel (Clarabeth) είναι διπλωματούχος μαία εκπαιδευμένη με το παραδοσιακό μοντέλο μαιευτικής. Κάνει τοκετούς στο σπίτι για πάνω από 30 χρόνια. Θεωρεί τον εαυτό της παραδοσιακή μαία καθώς έλαβε μεγάλος μέρος της εκπαίδευσης της από πρακτικές μαμές. Επιθυμεί να διατηρηθεί η γνώση αυτή και να περάσει στις επόμενες γενιές καθώς και να αναπτυχθεί η σοβαρότητα και η υπευθυνότητα των παραδοσιακών μαιών. Ασχολείται επίσης με την παραδοσιακή ιατρική, την χρήση θεραπευτικών φυτών καθώς και με την υγεία του υγρού στοιχείου, του αέρα και της γης. Στα πλαίσια των πεποιθήσεών της έχει αναπτύξει μια έντονη κολεκτιβιστική δράση.  
  
Επισκέφτηκε για πρώτη φορά την Ελλάδα το 1996 όπου ενέπνευσε την δημιουργία του σωματείου ΕΥΤΟΚΙΑ.  
  
Κατά τη παραμονή της στην Ελλάδα την εβδομάδα σεβασμού στη γέννα θα παρουσιάσει τη διαχρονική αξία της παραδοσιακής μαιευτικής γνώσης σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη.  
  
Ελάχιστη οικονομική ενίσχυση κατ' άτομο ανά ημέρα 10 ευρώ για την κάλυψη των εξόδων των εκδηλώσεων.

**ΠΟΥ:** Δημοτικό κέντρο νεότητας Χαλανδρίου.

Αντιγόνης και Δαναΐδων, 15232, Χαλάνδρι

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**  [clareloprinzi2018@gmail.com](mailto:clareloprinzi2018@gmail.com)

Απαραίτητη η κράτηση θέσης

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

ENCA HELLAS

ΕΥΤΟΚΙΑ

ΣΠΙΤΙ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΟΗΘΩΝ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ

**ΑΘΗΝΑ**

**Σάββατο 19/05**

**19:00-14:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Καλωσόρισες»**

Το πρόγραμμα “καλωσόρισες" είναι ένα εξαιρετικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης του παιδιού που πρόκειται να γεννηθεί.   
Στόχος του είναι να ανοίξει παράθυρα στα πιο όμορφα κομμάτια της γήινης ζωής του και να του επιτρέψει να πάρει πριν ακόμα γεννηθεί αποφάσεις που θα τον οδηγήσουν να έχει μια δημιουργική συμμετοχή στην εξέλιξη της ζωής μας στο σύμπαν.   
Ταυτόχρονα, είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για τα έγκυα ζευγάρια καθώς οι γονείς έχουν την ευκαιρία να δουν την ζωή από ένα πιο εκλεπτυσμένο επίπεδο.

Το πρόγραμμα προγεννητικής φροντίδας [“καλωσόρισες”](http://youtu.be/8wlpumeDyDI) έρχεται να ανταποκριθεί στην ανάγκη ενός συστηματοποιημένου προγράμματος πρόληψης υγείας σωματικής και ψυχικής υγείας για τον κάθε άνθρωπο που γεννιέται στην ζωή.

Πέρασαν σχεδόν 100 χρόνια από τότε οι σκαπανείς στον χώρο της προγεννητικής ψυχολογίας μίλησαν για την σημασία της εγκυμοσύνης, της γέννας και των πρώτων χρόνων μετά, στην αρμονική ανάπτυξη του παιδιού αυτού καθώς μεγαλώνει, γίνεται ενήλικας και ζει την ζωή του. Από τότε μέχρι σήμερα, πολλές έρευνες στο χώρο των προγεννητικών επιστημών -και όχι μόνο- έχουν έρθει να εξηγήσουν επιστημονικά και να στηρίξουν αυτές τις θέσεις.

Το πρόγραμμα “καλωσόρισες” παίρνει υπόψη του όλη την επιστημονική πληροφόρηση στον χώρο των προγεννητικών επιστημών, την συνδυάζει με την πολυετή εμπειρία της εμπνεύστριάς της, Όλγας Γκουνή, και προσφέρει συστηματοποιημένο υλικό προκειμένου να υποστηρίξει το παιδί που κυοφορείται και γεννιέται έτσι ώστε να έχει το καλύτερο δυνατόν ξεκίνημα.

Η καινοτομία του βρίσκεται στο γεγονός ότι απευθύνεται στο παιδί που κυοφορείται και όχι μόνο στο έγκυο ζευγάρι.   
Βεβαίως, το παιδί που κυοφορείται και η μητέρα αποτελούν μια ενότητα και καθώς απευθυνόμαστε στο παιδί, η μητέρα και ο πατέρας ωφελείται επίσης.   
Η φροντίδα του παιδιού προγεννητικά περνάει μέσα από την φροντίδα του εγκύου ζευγαριού. Στην πραγματικότητα, όλο το σύμπαν συμμετέχει στην δημιουργία μιας νέας ζωής και κάθε στιγμή συν-δημιουργεί μαζί με τους γονείς. Η κατανόηση αυτής της αλληλεπίδρασης σε βάθος -πράγμα που κάθε μέρα κερδίζει έδαφος, σύντομα θα αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε και διδάσκουμε τα παιδιά μας στο μέλλον, τον τρόπο με τον οποίο δομείται το σύστημα υγείας μας, τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε και ζούμε την ζωή μας.

**ΠΟΥ:** Δεληγιώργη 55-59, 10437, Αθήνα

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6983193300, [www.cosmoanelixis.gr](https://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.cosmoanelixis.gr%2F&sa=D&ust=1524298873421000&usg=AFQjCNGP79tN3ikXJGrDJ8YFQdpIgCJC2Q), [info@cosmoanelixis.gr](mailto:info@cosmoanelixis.gr)

(Απαράιτητη η δήλωση συμμετοχής)

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

Όλγα Γκουνή

**ΑΘΗΝΑ**

**Σάββατο 19/05**

**16:00-18:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Καλωσόρισες»**

Το πρόγραμμα “καλωσόρισες" είναι ένα εξαιρετικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης του παιδιού που πρόκειται να γεννηθεί.   
Στόχος του είναι να ανοίξει παράθυρα στα πιο όμορφα κομμάτια της γήινης ζωής του και να του επιτρέψει να πάρει πριν ακόμα γεννηθεί αποφάσεις που θα τον οδηγήσουν να έχει μια δημιουργική συμμετοχή στην εξέλιξη της ζωής μας στο σύμπαν.   
Ταυτόχρονα, είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για τα έγκυα ζευγάρια καθώς οι γονείς έχουν την ευκαιρία να δουν την ζωή από ένα πιο εκλεπτυσμένο επίπεδο.

Το πρόγραμμα προγεννητικής φροντίδας [“καλωσόρισες”](http://youtu.be/8wlpumeDyDI) έρχεται να ανταποκριθεί στην ανάγκη ενός συστηματοποιημένου προγράμματος πρόληψης υγείας σωματικής και ψυχικής υγείας για τον κάθε άνθρωπο που γεννιέται στην ζωή.

Πέρασαν σχεδόν 100 χρόνια από τότε οι σκαπανείς στον χώρο της προγεννητικής ψυχολογίας μίλησαν για την σημασία της εγκυμοσύνης, της γέννας και των πρώτων χρόνων μετά, στην αρμονική ανάπτυξη του παιδιού αυτού καθώς μεγαλώνει, γίνεται ενήλικας και ζει την ζωή του. Από τότε μέχρι σήμερα, πολλές έρευνες στο χώρο των προγεννητικών επιστημών -και όχι μόνο- έχουν έρθει να εξηγήσουν επιστημονικά και να στηρίξουν αυτές τις θέσεις.

Το πρόγραμμα “καλωσόρισες” παίρνει υπόψη του όλη την επιστημονική πληροφόρηση στον χώρο των προγεννητικών επιστημών, την συνδυάζει με την πολυετή εμπειρία της εμπνεύστριάς της, Όλγας Γκουνή, και προσφέρει συστηματοποιημένο υλικό προκειμένου να υποστηρίξει το παιδί που κυοφορείται και γεννιέται έτσι ώστε να έχει το καλύτερο δυνατόν ξεκίνημα.

Η καινοτομία του βρίσκεται στο γεγονός ότι απευθύνεται στο παιδί που κυοφορείται και όχι μόνο στο έγκυο ζευγάρι.   
Βεβαίως, το παιδί που κυοφορείται και η μητέρα αποτελούν μια ενότητα και καθώς απευθυνόμαστε στο παιδί, η μητέρα και ο πατέρας ωφελείται επίσης.   
Η φροντίδα του παιδιού προγεννητικά περνάει μέσα από την φροντίδα του εγκύου ζευγαριού. Στην πραγματικότητα, όλο το σύμπαν συμμετέχει στην δημιουργία μιας νέας ζωής και κάθε στιγμή συν-δημιουργεί μαζί με τους γονείς. Η κατανόηση αυτής της αλληλεπίδρασης σε βάθος -πράγμα που κάθε μέρα κερδίζει έδαφος, σύντομα θα αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε και διδάσκουμε τα παιδιά μας στο μέλλον, τον τρόπο με τον οποίο δομείται το σύστημα υγείας μας, τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε και ζούμε την ζωή μας.

**ΠΟΥ:** Δεληγιώργη 55-59, 10437, Αθήνα

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6983193300, [www.cosmoanelixis.gr](https://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.cosmoanelixis.gr%2F&sa=D&ust=1524298873421000&usg=AFQjCNGP79tN3ikXJGrDJ8YFQdpIgCJC2Q), [info@cosmoanelixis.gr](mailto:info@cosmoanelixis.gr)

(Απαράιτητη η δήλωση συμμετοχής)

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

Όλγα Γκουνή

**ΑΘΗΝΑ**

**Κυριακή 20/05**

**11:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Παραδοσιακή Μαιευτική με την Claire Loprinzi»**

Βιωματικό σεμινάριο με αφήγηση μύθων, ο χορός, το τραγούδι για ενδυνάμωση και αφύπνιση της θηλυκής ενέργειας κατά τις αρχαίες παραδόσεις από όλο τον κόσμο υπό την καθοδήγηση της Claire Loprinzi.  
Θα ακολουθήσει πικ νικ και κολύμπι στην παραλία.   
  
Η Claire Loprinzi- Kassel (Clarabeth) είναι διπλωματούχος μαία εκπαιδευμένη με το παραδοσιακό μοντέλο μαιευτικής. Κάνει τοκετούς στο σπίτι για πάνω από 30 χρόνια. Θεωρεί τον εαυτό της παραδοσιακή μαία καθώς έλαβε μεγάλος μέρος της εκπαίδευσης της από πρακτικές μαμές. Επιθυμεί να διατηρηθεί η γνώση αυτή και να περάσει στις επόμενες γενιές καθώς και να αναπτυχθεί η σοβαρότητα και η υπευθυνότητα των παραδοσιακών μαιών. Ασχολείται επίσης με την παραδοσιακή ιατρική, την χρήση θεραπευτικών φυτών καθώς και με την υγεία του υγρού στοιχείου, του αέρα και της γης. Στα πλαίσια των πεποιθήσεών της έχει αναπτύξει μια έντονη κολεκτιβιστική δράση.  
  
Επισκέφτηκε για πρώτη φορά την Ελλάδα το 1996 όπου ενέπνευσε την δημιουργία του σωματείου ΕΥΤΟΚΙΑ.  
  
Κατά τη παραμονή της στην Ελλάδα την εβδομάδα σεβασμού στη γέννα θα παρουσιάσει τη διαχρονική αξία της παραδοσιακής μαιευτικής γνώσης σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη.  
  
Ελάχιστη οικονομική ενίσχυση κατ' άτομο ανά ημέρα 10 ευρώ για την κάλυψη των εξόδων των εκδηλώσεων.

**ΠΟΥ:** Αρχαιολογικός χώρος Βραυρώνας

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**  [clareloprinzi2018@gmail.com](mailto:clareloprinzi2018@gmail.com)

Απαραίτητη η κράτηση θέσης

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

ENCA HELLAS

ΕΥΤΟΚΙΑ

ΣΠΙΤΙ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΟΗΘΩΝ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ

**ΑΘΗΝΑ**

**Κυριακή 20/05**

**16:00-19:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Τραγούδια με αγάπη και φως»**

**ΠΟΥ:** Πάρκο Καραμανλη, Ραφήνα

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6934047254

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

Δέσποινα Μπετείνη

**ΑΡΓΟΣ**

**Κυριακή 20/05**

**18:30-20:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«ΠΛΑΝΟ ΤΟΚΕΤΟΥ»**

**ΠΟΥ:** Παιδική και Νεανική Βιβλιοθήκη του Δήμου Άργους-Μυκηνών στο Άργος (στην παιδική χαρά του Δ.Μπόνη)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6942655188

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

Σκλιάμη Μαρία , Διαχειρίστρια για την ομάδα της Αργολίδας

**ΗΡΑΚΛΕΙΟ**

**Σάββατο 12/05**

**15:00-20:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Παραδοσιακή Μαιευτική:**

**Όταν η επιστήμη συναντά την παράδοση»**

Η κεντρική ομιλία της Clare Loprinzi με θέμα " Παραδοσιακή Μαιευτική: Όταν η επιστήμη συναντά την παράδοση".

Κάποια από τα θέματα που θα συζητηθούν είναι: Τι είναι ο φυσικός τοκετός και γιατί ο τοκετός στο σπίτι είναι ασφαλής;

Ποιες είναι οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται από τις παραδοσιακές μαίες και γιατί;

Πόσο ακριβείς είναι οι υπέρηχοι και πως επηρεάζουν τις μαιευτικές ικανότητες;

Οι μύθοι των πολύ μικρών και μεγάλων εμβρύων.

Τι είναι οι βοηθοί μητρότητας και τι συμβαίνει στις Η.Π.Α. και τις άλλες χώρες σε σχέση με τις βοηθούς μητρότητας;

Ποια είναι η διαδικασία γέννησης που ακολουθεί το μωρό και πώς βοηθάει η μητέρα το μωρό; Τι είναι ο χορός της γέννας και ποιοι είναι οι ήχοι που συνοδεύουν τη γέννα;

Ποια βότανα και διατροφή χρησιμοποιούνται προγεννητικά, κατά τη διάρκεια του τοκετού και μεταγεννητικά; Ποιο μασάζ χρησιμοποιείται;

Η Clare Loprinzi- Kassel (Clarabeth) είναι διπλωματούχος μαία, εκπαιδευμένη με το παραδοσιακό μοντέλο μαιευτικής. Την πρώτη φορά που επισκέφθηκε την Ελλάδα το 1996 ενέπνευσε την δημιουργία του σωματείου ΕΥΤΟΚΙΑ.

Έχει σπουδάσει μαιευτική και κοινονιωλογία, ενώ κατέχει διδακτορικό πάνω σε περιγεννητικά θέματα. Κάνει τοκετούς στο σπίτι για πάνω από 30 χρόνια. Θεωρεί τον εαυτό της παραδοσιακή μαία καθώς έλαβε μεγάλο μέρος της εκπαίδευσης της από πρακτικές μαμές.

Επιθυμεί να διατηρηθεί η γνώση αυτή και να περάσει στις επόμενες γενιές καθώς και να αναπτυχθεί η σοβαρότητα και η υπευθυνότητα των παραδοσιακών μαιών.

Η Clare έχει εργαστεί και διδάξει μαζί με Ινδιάνες και Αφρικανές μαίες, και έχει βοηθήσει εκατοντάδες μωρά να έρθουν στον κόσμο με έναν ειρηνικό τρόπο.

Η βάση της είναι στη Χαβάη, όπου παρευρίσκεται σε τοκετούς και εργάζεται σαν δασκάλα σε σχολείο. Άρθρα της έχουν δημοσιευθεί σε διακεκριμένα περιοδικά μαιευτικής και γονεϊκότητας, ενώ την έχουν παρουσιάσει και άλλα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Επίσης ταξιδεύει σε όλο τον κόσμο και εκπαιδεύει το κοινό πάνω σε θέματα φυσικού τοκετού. Ασχολείται επίσης με την παραδοσιακή ιατρική, τη χρήση θεραπευτικών φυτών καθώς και με την υγεία του υγρού στοιχείου, του αέρα και της γης. Στα πλαίσια των πεποιθήσεών της, έχει αναπτύξει μια έντονη ακτιβιστική δράση. Κατά τη παραμονή της στην Ελλάδα την Εβδομάδα Σεβασμού στη Γέννα, θα παρουσιάσει τη διαχρονική αξία της παραδοσιακής μαιευτικής γνώσης σε Κρήτη, Αθήνα και Θεσσαλονίκη.

Προτεινόμενη οικονομική ενίσχυση για την κάλυψη των εξόδων, 10 ευρώ.

Η είσοδος στο Ίδρυμα Καλοκαιρινού είναι δωρεάν.

Η προαιρετική συνεισφορά σε συσκευασμένα τρόφιμα και είδη παντοπωλείου για την ενίσχυση της δράσης των Δομών Παροχής Βασικών Αγαθών (Κοινωνικό Παντοπωλείο και Συσσίτιο- “Φαγητό με την Αγάπη μας”) των Ιδρυμάτων Α. & Μ. Καλοκαιρινού, που στηρίζουν άτομα και οικογένειες σε οικονομική δυσπραγία και αποκλεισμό, είναι πάντοτε ευπρόσδεκτη.

**ΠΟΥ:** Ίδρυμα Καλοκαιρινού, αίθουσα Κοινωνικός Χώρος

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Μαρίζα Κουρτικάκη 6936912930 και Άννα Ghiron 6948542546

(Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής)

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

BREATHE FOR 2

ΧΩΡΑαφι

**ΗΡΑΚΛΕΙΟ**

**Κυριακή 12/05**

**11:00-14:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Παραδοσιακή Μαιευτική:**

**Όταν η επιστήμη συναντά την παράδοση»**

Βιωματικό σεμινάριο με χορό, τραγούδι για ενδυνάμωση και αφύπνιση της θηλυκής ενέργειας κατά τις αρχαίες παραδόσεις από όλο τον κόσμο, υπό την καθοδήγηση της Clare Loprinzi.

Θα ακολουθήσει πικ νικ και κολύμπι στην παραλία.

Σύντροφοι, φίλοι και παιδιά είναι ευπρόσδεκτοι!

Η Clare Loprinzi- Kassel (Clarabeth) είναι διπλωματούχος μαία, εκπαιδευμένη με το παραδοσιακό μοντέλο μαιευτικής. Την πρώτη φορά που επισκέφθηκε την Ελλάδα το 1996 ενέπνευσε την δημιουργία του σωματείου ΕΥΤΟΚΙΑ.

Έχει σπουδάσει μαιευτική και κοινονιωλογία, ενώ κατέχει διδακτορικό πάνω σε περιγεννητικά θέματα. Κάνει τοκετούς στο σπίτι για πάνω από 30 χρόνια. Θεωρεί τον εαυτό της παραδοσιακή μαία καθώς έλαβε μεγάλο μέρος της εκπαίδευσης της από πρακτικές μαμές.

Επιθυμεί να διατηρηθεί η γνώση αυτή και να περάσει στις επόμενες γενιές καθώς και να αναπτυχθεί η σοβαρότητα και η υπευθυνότητα των παραδοσιακών μαιών.

Η Clare έχει εργαστεί και διδάξει μαζί με Ινδιάνες και Αφρικανές μαίες, και έχει βοηθήσει εκατοντάδες μωρά να έρθουν στον κόσμο με έναν ειρηνικό τρόπο.

Η βάση της είναι στη Χαβάη, όπου παρευρίσκεται σε τοκετούς και εργάζεται σαν δασκάλα σε σχολείο. Άρθρα της έχουν δημοσιευθεί σε διακεκριμένα περιοδικά μαιευτικής και γονεϊκότητας, ενώ την έχουν παρουσιάσει και άλλα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Επίσης ταξιδεύει σε όλο τον κόσμο και εκπαιδεύει το κοινό πάνω σε θέματα φυσικού τοκετού. Ασχολείται επίσης με την παραδοσιακή ιατρική, τη χρήση θεραπευτικών φυτών καθώς και με την υγεία του υγρού στοιχείου, του αέρα και της γης. Στα πλαίσια των πεποιθήσεών της, έχει αναπτύξει μια έντονη ακτιβιστική δράση. Κατά τη παραμονή της στην Ελλάδα την Εβδομάδα Σεβασμού στη Γέννα, θα παρουσιάσει τη διαχρονική αξία της παραδοσιακής μαιευτικής γνώσης σε Κρήτη, Αθήνα και Θεσσαλονίκη.

Προτεινόμενη οικονομική ενίσχυση για την κάλυψη των εξόδων, 10 ευρώ.

**ΠΟΥ:** Παραλία Κομός, Δήμος Φαιστού

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Μαρίζα Κουρτικάκη 6936912930 και Άννα Ghiron 6948542546

(Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής)

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

BREATHE FOR 2

ΧΩΡΑαφι

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

**Τετάρτη 16/05**

**18:00-21:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Παραδοσιακή Μαιευτική: Όταν η επιστήμη συναντά την παράδοση»**

Η κεντρική ομιλία της Clare Loprinzi με θέμα ” Παραδοσιακή Μαιευτική: Όταν η επιστήμη συναντά την παράδοση”. Μερικά απο τα θέματα που θα συζητηθούν είναι: Τι είναι η παραδοσιακή μαία και ποιά είναι τα εργαλεία της | Πως γίνεται η παρακολούθηση της εγκυμοσύνης με παραδοσιακό τρόπο | Η χρήση των υπερήχων, πόσο ακριβείς είναι και πως επηρεάζουν τις μαιευτικές ικανότητες | Οι μύθοι των πολύ μικρών και μεγάλων εμβρύων | Χορός και μουσική κατά την εγκυμοσύνη | Η προγεννητική σύνδεση με το έμβρυο και άλλα..

Ελάχιστη οικονομική ενίσχυση κατ’ άτομο ανά ημέρα 10 ευρώ για την κάλυψη των εξόδων των εκδηλώσεων.

**ΠΟΥ:** Midwives, Γεωργίου Τσόντου 27, Κτίριο 6, 3ος Όροφος

(Απέναντι απο One Salonica Outlet και δίπλα απο το Media Markt), Θεσσαλονίκη.

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

2310 538531, 6942 613197 (Eιρήνη), 6944 833655 (Λίνα),

[info@midwives.gr](mailto:info@midwives.gr)

Δηλώστε συμμετοχή: [https://bit.ly/2GU9VWp](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F2GU9VWp&sa=D&ust=1524298873628000&usg=AFQjCNGPUYHObUc0x515Ra10gUIuLG2TrQ)

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

MIDWIVES

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

**Πέμπτη 17/05**

**10:00-14:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Παραδοσιακή Μαιευτική: Όταν η επιστήμη συναντά την παράδοση»**

Μια υπέροχη εκδρομή στον Όλυμπο θα γεμίσει την ημέρα μας. Θα επισκεφθούμε τον αρχαιολογικό χώρο του Διον, και θα βρεθούμε στις βάθρες του Ορλιά. Εκεί σε κάποιο σημείο που θα επιλέξουμε θα πραγματοποιηθεί βιωματικό σεμινάριο με αφήγηση μύθων, χορό, τραγούδι για ενδυνάμωση και αφύπνιση της θηλυκής ενέργειας κατά τις αρχαίες παραδόσεις από όλο τον κόσμο, υπό την καθοδήγηση της Clare Loprinzi.

Θα ακολουθήσει πικ νικ και προαιρετικά κολύμπι στη θάλασσα ή στις βάθρες.  
Το σεμινάριο μπορούν να παρακολουθήσουν, μαίες/μαιευτές, γιατροί, βοηθοί μητρότητας, μητέρες, έγκυες και όποιος άλλος ενδιαφέρετε για την περιγεννητική περίοδο.

Η μεταφορά θα γίνει με αυτοκίνητα των συμμετεχόντων και για τα έξοδα βαραίνουν τους ίδιους (διόδια, φαγητό).

Ελάχιστη οικονομική ενίσχυση κατ’ άτομο ανά ημέρα 10 ευρώ για την κάλυψη των εξόδων των εκδηλώσεων.

**ΠΟΥ:** Στον αρχαιολογικό χώρο του Διόν

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

2310 538531, 6942 613197 (Eιρήνη), 6944 833655 (Λίνα),

[info@midwives.gr](mailto:info@midwives.gr)

Δηλώστε συμμετοχή: [https://bit.ly/2GU9VWp](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F2GU9VWp&sa=D&ust=1524298873628000&usg=AFQjCNGPUYHObUc0x515Ra10gUIuLG2TrQ)

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

MIDWIVES

**ΚΑΣΤΟΡΙΑ**

**Παρασκευή 18/05**

**19:30-20:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Yoga Nidra »**

Η Yoga Nidra είναι μια θεραπευτική μέθοδος βαθιάς χαλάρωσης.

Ο νους ησυχάζει και απελευθερώνεται η ψυχοσωματική ένταση, αναπτύσσουμε επίγνωση σώματος, αναπνοής, χώρου, ενέργειας και κάνουμε οραματισμούς

**ΠΟΥ:** "Το Αέναον",  [ΣΙΩΜΟΥ 18](https://maps.google.com/?q=%CE%A3%CE%99%CE%A9%CE%9C%CE%9F%CE%A5+18&entry=gmail&source=g) , (ΠΕΡΙΟΧΗ ΞΕΝΙΑ) ΚΑΣΤΟΡΙΑ

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6947496068  @Doula.Yoga.Massage  
               [https://www.facebook.com/doula.yoga.massage.agni/](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fdoula.yoga.massage.agni%2F&sa=D&ust=1524298873545000&usg=AFQjCNH3ktouqG6t3Xk1LRDpDMKE_CHdQw) ,

[meli.agni@gmail.com](mailto:meli.agni@gmail.com)

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

Αγνή Μελλίδου, Πιστοποιημένη Βοηθός Μητρότητας

 Pre&postnatal Yoga Teacher & Massage Therapist,

Certified Infant Massage Instuctor IAIM

**ΚΑΣΤΟΡΙΑ**

**Κυριακή 20/05**

**10:30-13:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Ομιλία για τον μητρικό θηλασμό»**

**ΠΟΥ:** Δημαρχείο Καστοριάς, 521 00, Καστοριά

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6947496068, [meli.agni@gmail.com](mailto:meli.agni@gmail.com)

[https://www.facebook.com/groups/kastoriathilasmos/](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fgroups%2Fkastoriathilasmos%2F&sa=D&ust=1524298873471000&usg=AFQjCNFAuCQpakUAZ-b86_AGuCZTQxiytg)

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

Καστόρια : ομάδα μητρικού θηλασμού & μητρότητας      [https://www.facebook.com/groups/kastoriathilasmos/](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fgroups%2Fkastoriathilasmos%2F&sa=D&ust=1524298873465000&usg=AFQjCNFebuvBBy6IX7sD_Ye3g8dQXKx0Iw)

**ΚΟΡΙΝΘΟΣ**

**Τρίτη 15/05**

**10:30-13:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Θηλασμός, η πρώτη τροφή»**

Δεσποινα Τσακίρη, Μαία

**ΠΟΥ:** Μαγειρείο-Παντοπωλείο-Πολυχώρος «ΠΕΝΤΕΣΚΟΥΦΟΙ»

Κύπρου 37, Κόρινθος 201 31

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6945366875, 2741305375, Μαριάννα Κωτσογιάννη

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

ΠΑΡΟΧΗ ΜΑΙΕΥΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Μαριάννα Κωτσογιάννη 6945366875, 2741305375

**ΝΑΥΠΛΙΟ**

**Τετάρτη 16/05**

**10:30-13:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Ανοιχτή συζήτηση: Λιγότερες Παρεμβάσεις, Περισσότερη Φροντίδα στην Εγκυμοσύνη και στον Τοκετό»**

Η περίοδος του ερχομού μιας νέας ζωής είναι μια μεταμορφωτική περίοδος, με τις χαρές και τις προκλήσεις της!

Είναι στο δικό μας χέρι το να δημιουργήσουμε ένα πλαίσιο φροντίδας και στήριξης για όλους.

Ελάτε σε μια από καρδιάς συζήτηση για τη φροντίδα, την ενημέρωση, τη συμμετοχή και την ενδυνάμωση των νέων γονέων.

**ΠΟΥ:** Καφετέρια «Μέντα», Ναύπλιο

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

6986 174429, [h\_georgia@hotmail.com](mailto:h_georgia@hotmail.com) (Γεωργία Χατζηνικολάου)  
 697 6715684, [emilupa@yahoo.gr](mailto:emilupa@yahoo.gr) (Αιμιλία Κομνηνού)

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

Γεωργία Χατζηνικολάου, Ψυχολόγος- οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια

Αιμιλία Κομνηνού, Μητέρα με εμπειρία από φυσικό τοκετό

**ΣΕΡΡΕΣ**

**Δευτέρα 14/05**

**10:30-12:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Τραύμα τοκετού: όταν ο τοκετός δεν είναι όπως περιμέναμε»**

Ανοιχτή συνάντηση.

Θα γίνουν επίσης:

-Δωρεάν συνάντηση λοχείας διάρκειας 1 ώρας, για 2 λεχώνες, με τη Μαρία Σιγκιρίδου

-Δωρεάν συνάντηση επιτόκου ή ζευγαριού για δημιουργία πλάνου τοκετού.

Για δύο έγκυες/ζευγάρια, με την Ελισάβετ-Ειρήνη Μιχαηλίδου

**ΠΟΥ:** Άρτεμις, Οπλαρχηγού Δούκα 7, Σέρρες

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6974828241, 6955954022

[www.facebook.com/lovebirthserres/](https://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Flovebirthserres%2F&sa=D&ust=1524298873523000&usg=AFQjCNFs6GX7jKPRKN8utIN8uiB_feMPdQ)

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

Μαρία Σιγκιρίδου, Βοηθός μητρότητας

Ελισάβετ-Ειρήνη Μιχαηλίδου, Βοηθός μητρότητας

**ΤΡΙΚΑΛΑ**

**Παρασκευή 18/05**

**20:00-22:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Περιμένοντας ένα παιδί στον κόσμο»**

Προβολή ταινίας για τον φυσικό τοκετό και ομιλίες από επαγγελματιες υγείας. Επίσης την ημέρα προβολής της ταινίας θα προβληθεί ένα βίντεο από την ομάδα μητρικού θηλασμού Τρικάλων για τις εμπειρίες γυναικών στον τοκετό και τι θα ήθελαν ιδανικά απο τον τοκετό.

**ΠΟΥ:** Αίθουσα εκδηλώσεων Μουσείου Τσιτσάνη

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6955962928, mkastrika@gmail

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

Καστρίκα Μαρία, Έλλη, Μαία

Τζίκα Φανή, Ψυχοθεραπεύτρια

**ΤΡΙΚΑΛΑ**

**Σάββατο 19/05**

**18:00-20:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Περιμένοντας ένα παιδί στον κόσμο»**

Προβολή ταινίας για τον φυσικό τοκετό και ομιλίες από επαγγελματιες υγείας. Επίσης την ημέρα προβολής της ταινίας θα προβληθεί ένα βίντεο από την ομάδα μητρικού θηλασμού Τρικάλων για τις εμπειρίες γυναικών στον τοκετό και τι θα ήθελαν ιδανικά απο τον τοκετό.

**ΠΟΥ:** Αίθουσα εκδηλώσεων Μουσείου Τσιτσάνη

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6955962928, mkastrika@gmail

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

Καστρίκα Μαρία, Έλλη, Μαία

Τζίκα Φανή, Ψυχοθεραπεύτρια