

# ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

## ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ & ΚΕΝΤΡΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ

Η Βιβλιοθήκη και το «Art of Joy» σας προσκαλούν στο χώρο της Βιβλιοθήκης στις 7 & 14 Οκτωβρίου, 4 & 18 Νοεμβρίου 2019  
ώρα 6:30 – 7:30 μ.μ.



### **ΔΩΡΕΑΝ Εργαστήρια**

#### **Διαλογισμού «Mindfulness»**

#### **και άλλων τεχνικών ΕΣΤΙΑΣΗΣ και ΕΓΡΗΓΟΡΣΗΣ**

**με την Επικ. Καθηγήτρια ΣΕΔΟ, Δρ. Αλεξία Μαίρη Τζωρτζάκη**

Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στη Βιβλιοθήκη ή στη φόρμα <https://forms.gle/JQzDF35Goe1Zsncq9>

Φορέστε άνετα ρούχα και ελάτε με την καλή σας διάθεση.

Όποιος προτιμάει να καθίσει στο έδαφος μπορεί να φέρει ένα σταθερό, ψηλό μαξιλάρι, ή ένα τουβλάκι.

Εθελοντική εισφορά σε χρήματα για τις ανάγκες του ΚΕ.ΣΥ.ΨΥ.

(Κέντρο Συμβουλευτικής & Ψυχοκοινωνικής Στήριξης ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ.)

Για να παρακολουθείτε τις εξελίξεις και για άλλες παρόμοιες δράσεις κάντε εγγραφή στις «νότες χαράς», στην ιστοσελίδα της διοργανώτριας Αλεξίας Τζωρτζάκη στο [www.artofjoy.gr](http://www.artofjoy.gr)

**Σας περιμένουμε!!**