



NO STIGMA FESTIVAL

10
ΟΚΤ

ΣΕΡΑΦΕΙΟ

Workshops

▶ 6μμ-7μμ

Brave Together (Ε.Π.Α.Ψ.Υ.)

Διαδραστική εκπαίδευση όπου οι συμμετέχοντες μέσα από βιωματικές ασκήσεις θα μάθουν με απλά βήματα τον τρόπο που μπορούν να υποστηρίξουν έναν δικό τους άνθρωπο που εμφανίζει δυσκολίες ψυχικής υγείας

Emotional Awareness (ΕΔΡΑ)

Εκπαίδευση για τη Συναισθηματική Συνειδητοποίηση, την αναγνώριση των συναισθημάτων και την αντιμετώπιση του άγχους, ενθαρρύνοντας την υγιή ψυχική κατάσταση.

▶ 8μμ-9μμ

Cinema "Therapy" (Το Χαμόγελο του Παιδιού)

Προβολή της ταινίας μικρού μήκους "In Between". Θα ακολουθήσουν δραστηριότητες και συζήτηση με στόχο την αποδοχή του εαυτού μας αλλά και των γύρω μας

Yoga "Therapy" (Αναστασία Πάττα)

Με μια σειρά από αναζωογονητικές, ήπιες ασκήσεις, θα μάθουμε να καλλιεργούμε εσωτερική ισορροπία και αυτογνωσία. Παράλληλα, μέσα από καθοδηγούμενο διαλογισμό και ασκήσεις αναπνοής, θα μάθουμε να συνδεόμαστε με το σώμα και να καθησυχάζουμε το νου.



ΜΕ ΤΗΝ ΑΡΩΓΗ
& ΣΤΗΡΙΞΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας