

FREE STRETCHING

www.fysalidance.com

**με την ομάδα χορού Φυσαλίδα
της Γωγώς Πετραλή**

**στα πλαίσια της ετήσιας συνάντησης
οικο-καλλιεργητών και οικο-χειροτεχνών
«Εν Οίκω-2012»**

Από τον Απρίλιο του 2011, η ομάδα χορού Φυσαλίδα δραστηριοποιείται με 'stretching' στους δρόμους της πόλης του Ηρακλείου, μια κίνηση προσφοράς και ένας ιδεολογικός 'θεσμός' ενάντια στο φόβο, την απομόνωση και την αντίληψη ότι τίποτα δεν κινείται χωρίς χρήμα!

Μια Κυριακή του μήνα λοιπόν, μέσα από απλές ασκήσεις stretching και γυμναστικής επιθυμούμε να ενωθούμε, να επικοινωνήσουμε, να δημιουργήσουμε νέες δράσεις ή να υποστηρίξουμε ήδη υπάρχουσες, να προσφέρουμε όπως και όπου μπορούμε, να ομορφύνουμε τους χώρους που ανήκουν σε όλους μας αξιοποιώντας τους με τη θετική μας παρουσία!

Από το τέλος της περσινής χρονιάς ξεκινήσαμε να κάνουμε καλή παρέα και με την εθελοντική ομάδα GIVE. Ερχόμενοι στις 'stretching-συναντήσεις' μας κρατάμε γάλα και τρόφιμα για συνανθρώπους μας που έχουν ανάγκη, ενώ από τις αρχές της φετινής χρονιάς ξεκινήσαμε μια νέα 'καλή συνήθεια' που αφορά στην ανταλλαγή απόψεων και ιδεών!

Έχοντας λοιπόν ως 'μότο' της Φυσαλίδας μας για το 2012 τη φράση 'κίνηση εντός και εκτός' και υπηρετώντας τη σοφία του ρητού 'νους υγιής εν σώματι υγιεί' συνεχίζουμε να συναντιόμαστε στους δρόμους και να δραστηριοποιούμαστε!

Αρχικά ξεκινάμε με ένα 'stretching' που προσφέρει η Γωγώ Πετραλή ή κάποιο μέλος της ομάδας χορού Φυσαλίδα και στη συνέχεια μαζεύουμε τα τρόφιμα παρέα με την Τερέζα Περάκη και τη Νάσια Παστού από την ομάδα Give. Αφού διώξουμε τις τοξίνες του σώματος και ανοίξουμε τις καρδιές μας στον πλησίον, τότε καθόμαστε σε έναν ωραίο κύκλο και ανοίγουμε και το μυαλό μας συζητώντας θέματα που αφορούν στην κοινωνία μας.

Ας μην ξεχνάμε πως η ανάγκη οργάνωσης και προετοιμασίας για δύσκολες μέρες είναι πλέον επιτακτική, καθώς απειλείται πλέον όχι μόνο η ποιότητα της ζωής μας με βάση τα είδη καθημερινής ανάγκης, αλλά και η δημιουργικότητα, ο αυθορμητισμός, η έμπνευση, η ψυχολογία μας γενικότερα, η ελπίδα και η όρεξή μας για ζωή.

Σας καλούμε λοιπόν στο 'Free Stretching-Ιουλίου' στο πάρκο Γεωργιάδη στο Ηράκλειο Κρήτης στα πλαίσια της ετήσιας συνάντησης οικο-καλλιεργητών και οικο-χειροτεχνών «Εν Οίκω-2012» την Κυριακή 1 Ιουλίου 2012 και ώρα 10:30 το πρωί για να κινηθούμε πρώτα 'εκτός' με τεντώματα και ασκήσεις εμπιστοσύνης και στη συνέχεια 'εντός', ξεκινώντας μια χαλαρή συζήτηση και ένα 'brainstorming' πάνω σε θέματα που μας απασχολούν, με στόχο:

- την αλληλοενημέρωση σχετικά με αξιόλογες δράσεις που γίνονται στην πόλη μας καθώς και τρόπους που μπορούμε να σκεφτούμε προκειμένου να στηρίξουμε αυτές τις δράσεις, τόσο ατομικά, όσο και συλλογικά
- τη δημιουργία νέων δράσεων που μπορούν να φέρουν εμπράκτως πλέον θετικά αποτελέσματα στις ζωές μας
- την σωστή και ουσιαστική ενημέρωσή μας σε μια εποχή υπο/υπερ-πληροφόρησης και 'τρομολαγνείας' από τα ΜΜΕ
- την 'αλλαγή' στον τρόπο ζωής μας ώστε να στηρίζουμε τοπικά προϊόντα και δράσεις που σέβονται τον άνθρωπο και το περιβάλλον
- τους εναλλακτικούς τρόπους για να καλύψουμε βασικές ανάγκες, στηριζόμενοι στην κοινωνική

αλληλεγγύη

Γιατί... στις δύσκολες εποχές που ζούμε πρέπει να αρχίσουμε να σκεφτόμαστε πώς απλές καθημερινές μας πράξεις μπορούν να μετατραπούν σε αλληλέγγυες και πώς απλοί, ανοιχτόκαρδοι τρόποι και όμορφες, ευγενικές δράσεις μας μπορούν να μας φέρουν πιο κοντά στον πλησίον, στο συνάνθρωπο!

Και για αυτούς που ακόμα δεν έχουν καταλάβει το σκοπό μας:

Απλά επιθυμούμε να έρθουμε πιο κοντά, να γνωριστούμε καλύτερα, να απλώσουμε ένα χέρι βοήθειας στους συνανθρώπους μας.

Να είμαστε καλά 'εντός κι εκτός'!

Σας περιμένουμε!

Φιλικά,
ομάδα χορού Φυσαλίδα

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μας:

ομάδα χορού Φυσαλίδα
site: www.fysalidance.com
mail: contact@fysalidance.com
facebook : Fysalida Dance Company

εθελοντική ομάδα Give
www.facebook.com/groups/191965727492595/

Εν Οίκω
<http://en-oiko.blogspot.gr/2012/01/2012-25-2012.html>