

10^ο FREE STRETCHING της ομάδας χορού ΦΥΣΑΛΙΔΑ

Κυριακή 22 Ιανουαρίου 2012 και ώρα 10:30 το πρωί στη Λότζια

Η ομάδα χορού Φυσαλίδα έκλεισε τη χρονιά του 2011 με μια κίνηση προσφοράς παρέα με την εθελοντική ομάδα GIVE, συλλέγοντας γάλα και τρόφιμα για συνανθρώπους μας που έχουν ανάγκη. Το 2012 ξεκινάμε και πάλι δυναμικά με ένα ακόμα **stretching προσφοράς** ξανά παρέα με την ομάδα GIVE αλλά και με έναν ακόμα πρωτότυπο 'φυσαλιδο-θεσμό', που αφορά στην ανταλλαγή... ιδεών!

Η τελευταία δράση της Φυσαλίδας, μας έκανε να σκεφτούμε πως στο μέλλον πιθανότατα η φτώχεια και η αδικία να αυξηθεί και ίσως κι εμείς να βρεθούμε στη δυσάρεστη θέση που βρίσκονται σήμερα εκατοντάδες συμπολίτες μας.

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, και πάνω απ' όλα η ελπίδα και η όρεξη μας για ζωή.

Λένε πως 'νηστικό αρκούδι δε χορεύει'...!

Όμως εμείς δε θέλουμε να σταματήσουμε ποτέ να χορεύουμε, γιατί ο χορός είναι κίνηση και η κίνηση είναι ζωή.

Το νέο 'μότο' της Φυσαλίδας μας για το 2012 είναι **'κίνηση εντός και εκτός'**!

Το σώμα δεν είναι διαχωρισμένο από την ψυχή. Ψυχή και σώμα είναι ένα.

Και τα δυο μαζί ορίζουν το είναι μας.

«νους υγιής εν σώματι υγιεί»!

Σας καλούμε λοιπόν στο επόμενο Free Stretching μας **στη Λότζια στο Ηράκλειο, την Κυριακή 22 Ιανουαρίου 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

Ο βασικός μας 'τίτλος' για το πρώτο Φυσαλιδο-Stretching του 2012 είναι:

«προσφέρω και λαμβάνω-η ουσιαστική έννοια των δυο αυτών δράσεων»!

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!

Φορέστε λοιπόν τις φορμίτσες σας ή άνετα ρουχαλάκια, τα αθλητικά παπούτσια σας, πάρτε ένα μπουκαλάκι νερό, την παρεούλα σας και λίγο γαλατάκι, μερικά όσπρια, μακαρόνια και ρύζι...
και ελάτε να τεντωθείτε μαζί μας!

Πείτε το στον παππού, στη γιαγιά, στα παιδιά, στον κουμπάρο σας και σε όποιον άλλον θέλετε και ελάτε να γυμναστούμε, να προσφέρουμε, να συζητήσουμε και να απολαύσουμε όλοι μαζί παρέα τα Κυριακάτικα πρωινά στην πόλη μας!

ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΟΛΟΥΣ!

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μας:

Ομάδα Χορού Φυσαλίδα

facebook : Fysalida Dance Company

site: www.fysalidance.com

mail: contact@fysalidance.com