

FREE STRETCHING από την Ομάδα Χορού Φυσαλίδα **www.fysalidance.com**

Η Ομάδα Χορού Φυσαλίδα της Γωγώς Πετραλή σας προσκαλεί να τεντωθείτε παρέα μαζί της σε ανοιχτούς δημόσιους χώρους της πόλης ως μια κίνηση ενάντια στο φόβο, την απομόνωση και την αντίληψη ότι τίποτα δεν κινείται χωρίς χρήμα!

Τον Απρίλη και το Μάη έχουν προγραμματιστεί ανοιχτά μαθήματα γυμναστικής σε δημόσιους χώρους του Ηρακλείου (πάρκα, πλατείες) όπου μπορούν να συμμετέχουν ελεύθερα, άτομα κάθε ηλικίας!

Μέσα από τη μαγεία της κίνησης, με απλές ασκήσεις stretching και γυμναστικής και χωρίς πολλά λόγια, επιθυμούμε να έρθουμε πιο κοντά και να γνωριστούμε καλύτερα. Θέλουμε να σκεφτούμε τρόπους που να μπορούμε να αξιοποιήσουμε και να ομορφύνουμε τους χώρους που ανήκουν σε όλους.

Κυριακή 10 Απριλίου, 10:00-11:15πμ: Stretching στην πλατεία της παλιάς λαχαναγοράς (απέναντι από το μουσείο φυσικής ιστορίας).

Γυμναστική με τη συντροφιά της πρωινής θαλασσινής αύρας και “ασκήσεις διαλογισμού” για να αγνοήσουμε τα αυτοκίνητα και να φανταστούμε πόσο πιο όμορφη θα ήταν η πλατεία αν είχε δέντρα (όπως αρχικά είχε σχεδιαστεί) για να μαζεύεται εκεί ο κόσμος και να περνάει τον ελεύθερο χρόνο του.

Ελάτε όλοι να ομορφύνουμε την πλατεία με την παρουσία και την καλή μας διάθεση! Αν θέλουμε, μπορούμε να κρατάμε ένα μικρό γλαστράκι, λουλουδάκι, δεντράκι, κάτι πράσινο, ως ένδειξη αγάπης και σεβασμού προς τη φύση και την πόλη που ζούμε και δραστηριοποιούμαστε, ούτως ώστε να ‘πρασινίσουμε’ λιγάκι τη γκρι μας πλατεία! Μετά τη γυμναστική μας, ο Στέλιος Τσεμπερλίδης (Αθλητικός Σύλλογος Αγωγή) θα μας διδάξει κάποιες λαβές αυτοάμυνας.

Κυριακή 8 Μαΐου 10:00-11:30πμ: Stretching στο πάρκο Γεωργιάδη.

Γυμναστική κάτω από τη δροσιά των δέντρων, στο μοναδικό πάρκο της πόλης που έχει μείνει λίγο πράσινο!

“Ασκήσεις διαλογισμού” για να διώξουμε τις άσχημες σκέψεις ότι υπάρχει περίπτωση να μετατραπεί και αυτό το πάρκο σε πάρκο-πάρκινγκ όπως αυτό της παλιάς λαχαναγοράς.

Και συνεχίζουμε να σκεφτόμαστε θετικά και να φανταζόμαστε πόσες όμορφες δράσεις μπορούμε να απολαύσουμε παρέα στα πάρκα της πόλης μας!

Φορέστε λοιπόν τις φορμίτσες σας ή άνετα ρουχαλάκια, τα αθλητικά παπούτσια σας, πάρτε ένα μπουκαλάκι νερό, το καπελάκι και την παρεούλα σας! Πείτε το στον παππού σας, τη γιαγιά σας, τα παιδιά σας, τον κουμπάρο και σε όποιον άλλον θέλετε και ελάτε να γυμναστούμε και να απολαύσουμε τα Κυριακάτικα πρωινά στην πόλη μας!

***Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΕΑΝ!
ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΟΛΟΥΣ!***

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μας:

mail: contact@fysalidance.com

τηλ. 6936 256768 (Στέλλα Μελίνα Βασιλάκη)