



Τριήμερο Επιμορφωτικό Σεμινάριο «Προσεγγίζοντας το φυσικό περιβάλλον του Πάρνωνα»

26-28 Ιουνίου 2015

Καταφύγιο του ΕΟΣ Σπάρτης, Πάρνωνα

Εργαστήρια Πέμπτη 25 Ιουνίου (βράδυ, 21.30 - 00.30)

Μιχάλης Πετεβής

Εμπυχωτής θεατρικού παιχνιδιού

Ξένια Πανταζή

Συντονίστρια ομάδας

Έναρξη εργαστηρίων

Η υποδοχή και το καλωσόρισμα έγινε με ψωμί και αλάτι, τελετουργικό της αρχαίας ελληνικής φιλοξενίας. Στη συνέχεια ενεργοποιήσαμε τις 5 αισθήσεις τους, αρχίζοντας απ' την όραση, ακοή, αφή, όσφρηση & γεύση. Ακολούθησε κλείσιμο ματιών και τυφλή πορεία μέσα στο δάσος για περίπου 45 λεπτά. Φτάσαμε στον προκαθορισμένο χώρο αριστερά της πηγής όπου είχαμε ετοιμάσει το παιχνίδι του ζωτικού με χάρτινες μαργαρίτες, διαφόρων χρωμάτων. Οι μαργαρίτες σκορπίστηκαν στο έδαφος και κάθε μαργαρίτα είχε στην επιφάνεια της ένα χρωματιστό λαμπάκι. Ανοίγοντας τη μαργαρίτα απ' την αριστερή της πλευρά υπήρχε ένα γνωμικό για τον καθένα και από την δεξιά της πλευρά το όνομα του ζωτικού. Αφού καθένας διάλεξε την μαργαρίτα του, πήραμε το δρόμο της επιστροφής. Πριν φτάσουμε στο καταφύγιο σταθήκαμε μπροστά στα μαυρόπευκα και μιλήσαμε για τον συσχετισμό ανθρώπων και δέντρων. Με αυτόν τον τρόπο έκλεισε το πρώτο μας εργαστήριο Θ.Π. (Ακολουθούν σχετικές φωτογραφίες)

Δεύτερο εργαστήριο Θ.Π.

Τίτλος εργαστηρίου: "Ελάτε να γνωριστούμε"

Ασκήσεις ενεργοποίησης, επικοινωνίας, ανάπτυξης κλίματος εμπιστοσύνης και δεσίματος ομάδας. Στην ήδη διαμορφωμένη λευκή επιφάνεια κάναμε διαφόρων ειδών περπατήματα χωρισμένοι σε ζευγάρια όπως με ενωμένα χέρια, πόδια, πλάτες, μέτωπο, κεφάλια, μύτες κλπ. Καθίσαμε στη λευκή επιφάνεια και αρχίσαμε να ξετυλίγουμε το νήμα προστασίας της ομάδας, έγινε η άσκηση καθοδηγούμενης φαντασίας "ο σοφός της ζωής μου", κατόπιν ζωγραφίσαμε, γράψαμε και διαμορφώσαμε το χάρτη της ομάδας. Στη συνέχεια πήγαμε στο χώρο της εξέδρας των ευχών, όπου ένας - ένας ξεχωριστά όλοι οι συμμετέχοντες ανέβαιναν σε αυτή και φώναζαν την ευχή τους.

Καθ' όλη τη διάρκεια της επιστροφής μας ένα υπέροχο φεγγάρι μας συνόδευε και φώτιζε τα βήματά μας.

Τρίτο εργαστήρι Θ.Π.

Τίτλος εργαστηρίου: "Περπατώ - περπατώ μες στο δάσος όταν κι ο λύκος είναι εδώ"

Νυχτερινή πορεία.

Η ομάδα αφού πήρε μαζί της όλα τα απαραίτητα σύνεργα όπως σακίδιο, υπόστρωμα, υπνόσακο, αδιάβροχα, φακούς και νερό ξεκίνησε από το καταφύγιο για μια νυχτερινή πορεία μέσα στο δάσος διάρκειας περίπου 30 λεπτών. Φτάσαμε στον προκαθορισμένο χώρο με βροντές και αστραπές, οι πρώτες ψυχάλες έκαναν την εμφάνιση τους αλλά αυτό δεν εμπόδισε την ομάδα να συνεχίσει. Όλοι οι συμμετέχοντες ξάπλωσαν κάτω, δέχτηκαν την φροντίδα των εμπυχωτών και μέσα από ασκήσεις χαλάρωσης, κοιμήθηκαν περίπου για μία ώρα. Κατά τη διάρκεια της επιστροφής κάναμε στάση στα μαυρόπευκα και οι συμμετέχοντες σκορπίστηκαν μέσα στα δέντρα αντιμετωπίζοντας τους προσωπικούς τους φόβους και τις ανασφάλειες τους σε μια ανάδυση βαθύτερων καταστάσεων και προβολών.

Τέταρτο εργαστήρι Θ.Π.

Τίτλος εργαστηρίου: "Αλλαγές και μεταβάσεις στη ζωή μας"

Με συνοδεία μουσικής γράφουν το όνομα τους σε χαρτί και όποιον συναντούν του το δίνουν μαζί με μια σημαντική πληροφορία για τον εαυτό τους και έτσι ο καθένας μεταφέρει το μήνυμά του στον άλλον. Τελειώνοντας η άσκηση κλείνουν τα μάτια, ξαπλώνουν στη λευκή επιφάνεια και με συνοδεία μουσικής τους μεταφέρουμε στον κόσμο της καθοδηγούμενης φαντασίας μέσα από την άσκηση "η βαλίτσα ή οι προσωπικές μου αποσκευές". Στη συνέχεια κάνουν καταγραφή της ζωής που έχουν και της ζωής που θα ήθελαν να έχουν, επιλέγουν τι θέλουν να κρατήσουν, να αλλάξουν και να πετάξουν. Βάζουν στόχους και προτεραιότητες, ιεραρχούν ανάγκες και ταξιδεύουν στο μέλλον για να φανταστούν τη ζωή τους μετά από 15 χρόνια. Γίνεται ανασκόπηση επιθυμιών και στόχων και αφού επαναπροσδιορίσουν τι θέλουν να πετύχουν στέκονται σε σειρά ο ένας πίσω από τον άλλο και περνούν μέσα από τον διάδρομο της συνείδησης που δημιούργησαν οι εμπυχωτές με τα σώματά τους και τα υφάσματα. Ένας - ένας πετάει όλα όσα τον βαραίνουν και θέλει να απαλλαγεί από αυτά νιώθοντας λύτρωση και απελευθέρωση. Χωρίζονται πρώτα σε ζευγάρια και στη συνέχεια σε 4 υποομάδες για τη δημιουργία δρώμενων που είχαν να κάνουν με όλα όσα βίωσαν, ένωσαν και έμαθαν για τον εαυτό τους μέσα από τα εργαστήρια Θ.Π. όλες αυτές τις ημέρες.