



**ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΕΑΝΑ**  
ΚΥΚΛΟΣ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΣΑΣΜ

ΦΘΙΝΟΠΟΡΟ 2018

# Καλωσόρισμα

Ο Κύκλος Απογευματινών Μαθημάτων του Συνδέσμου Αποφοίτων Σχολής Μωραΐτη "**Συμμαθητές Ξανά**" κλείνει φέτος τα οκτώ χρόνια λειτουργίας του.

Κάθε χρόνο απόφοιτοι, γονείς, καθηγητές του Σχολείου -και όχι μόνο- προσκαλούνται να συνεργαστούν με τον ΣΑΣΜ για τη διεξαγωγή μαθημάτων και σεμιναρίων σε ένα ευρύ φάσμα γνωστικών αντικειμένων. Συνολικά μέχρι σήμερα έχουν υλοποιηθεί 215 μαθήματα, στα οποία δίδαξαν 77 «δασκάλιοι», έχοντας φιλοξενήσει 1480 «συμ-μαθητές».

Για το Φθινόπωρο 2018 προτείνουμε 14 μαθήματα, από τα οποία μπορείτε να επιλέξετε αυτό που σας ενδιαφέρει περισσότερο και σας ταιριάζει καλύτερα. Μάλιστα όλη την πρώτη εβδομάδα του Οκτωβρίου έχετε τη δυνατότητα να δοκιμάσετε όποια σας αρέσουν εντελώς δωρεάν!

Επιστρέφουμε, λοιπόν, στα θρανία από τη **Δευτέρα 1η Οκτωβρίου!!!**



# Ευρετήριο

## Άσκηση-Άθληση

Pilates & Stretching - Ελιάν Ρουμιέ ('05) .....	4
Tai-Chi - Αναστασία Ξύδη .....	5
Total Body - Μαργαρίτα Κασιμάτη ('09) .....	6
Yoga & Διαλογισμός - Αλέξια Κατσιγέρα ('89) .....	7

## Ξένες Γλώσσες

Ισπανικά - Elsa Martinez & Λεωνίδας Ρεμπελάκος .....	8
--	---

## Προσωπική Ανάπτυξη

Εργαστήριο Ερμηνείας Ονείρων - Μαριλένα Πρωίμου ('76) .....	9
Free Movement - Μυρτώ Λεγάκη .....	10
Συγγραφικό Εργαστήριο - Αλέξης Σταμάτης ('78) .....	11

## Τέχνες & Πολιτισμός

Devised Theater - Ελισάβετ Θεοδώρου ('02) .....	12
Κινηματογραφική Λέσχη - Μάρκος Δεληβοριάς ('91) .....	13

## Χορός

Ελληνικοί Χοροί - Ευαγγελία Χαντζή .....	14
Latin - Μάρω Σκλαβούνου .....	15
Zumba - Αρετή Μαλάκη ('04) .....	16

## Και...

Γκουρμέ σε μισή ώρα - Θεόδωρος Σταμούλης ('93) .....	17
--	----

<b>Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα .....</b>	<b>18</b>
------------------------------------	-----------

Διάρκεια: 12 συναντήσεις  
Έναρξη: Δευτέρα 1η Οκτωβρίου



# Pilates & Stretching

Ελιάν Ρουμιέ ('05)  
κάθε Δευτέρα 19:00-20:00

Το μάθημα περιέχει απλές ασκήσεις ενδυνάμωσης και stretching, ώστε να γυμνάσουμε και να διατείνουμε τους μύες του σώματός μας. Συγκεκριμένα θα ξεκινάμε με ένα επαρκές ζέσταμα εδάφους με ασκησιολόγια της μεθόδου Pilates (30 λεπτά) και στη συνέχεια θα ακολουθεί ένα πρόγραμμα stretching, αλλά και χαλάρωσης του σώματος (30 λεπτά). Απευθύνεται σε οποιονδήποτε θέλει να έρθει σε κοντινότερη επαφή με το σώμα του, σε άντρες και γυναίκες. Κατά τη διάρκειά του θα παραδίδονται θεωρητικές γνώσεις για το ανθρώπινο σώμα, καθώς επίσης και οδηγίες για την καλύτερη δυνατή απόδοση των ασκήσεων.

Η Ελιάν Ρουμιέ αποφοίτησε από τα Royal Holloway University of London (2008) και Bath University (2009), όπου ειδικεύτηκε σε Management and Marketing Practices. Αργότερα, σπούδασε σύγχρονο χορό στην Αθήνα, στο Κέντρο Σύγχρονου Χορού Tanzfabrik στο Βερολίνο, καθώς και στη σχολή "DansCentrumJette" (Professional Master Training) στις Βρυξέλλες. Είναι κάτοχος του μεταπτυχιακού προγράμματος "Physical Theatre for Dancers and Actors" υπό την αιγίδα της Jasmin Vardimon Company και του Royal Holloway University και των διπλωμάτων χορού Intermediate-Modern Theatre και Advanced 1-Modern Theatre του ISTD. Έχει συμμετάσχει σε χορευτικές, performance και θεατρικές παραστάσεις σε Βέλγιο, Αγγλία, Ελλάδα και Κύπρο και έχει παρακολουθήσει σεμινάρια γνωστών καθηγητών και χορογράφων στην Ευρώπη. Έχει αποκτήσει το δίπλωμά της ως Certified Pilates Instructor από τον Αμερικάνικο Οργανισμό B.A.S.I (Body Arts and Science International). Διδάσκει κίνηση και αυτοσχεδιασμό σε μαθητές Λυκείου της Σχολής Μωραΐτη, καθώς επίσης Pilates, σύγχρονο χορό και stretching σε ενήλικες.

# Tai Chi



**Αναστασία Ξύδη**  
**κάθε Δευτέρα & Πέμπτη**  
**19:00-20:15**

Διάρκεια: 12 συναντήσεις\*

Έναρξη:

Προχωρημένοι: Δευτέρα 1η Οκτωβρίου

Αρχάριοι: Πέμπτη 4 Οκτωβρίου

Αρχαία Κινέζικη τέχνη, που επηρεάζει θετικά όχι μόνο το σώμα, αλλά και το πνεύμα. Είναι χορός, διαλογισμός, πολεμική τέχνη όπως επίσης και θεραπευτική άσκηση. Το κεντρικό σημείο της τέχνης αυτής είναι ο έλεγχος της εσωτερικής ενέργειας. Είναι ωφέλιμη για εσωτερική συγκέντρωση, ισορροπία και τη γενικότερη υγεία του σώματος και της ψυχής. Θα διδαχθεί η μικρή φόρμα (yang style), όπου καλλιεργείται ισορροπία των δύο ημισφαιρίων του εγκεφάλου. Επίσης, θα χρησιμοποιηθούν ασκήσεις για εξισορρόπηση της ενέργειάς μας, πολεμικές εφαρμογές για εκτόνωση και εκμάθηση Chi Kung για επιστροφή στο κέντρο μας.

Η Αναστασία Ξύδη εκπαιδεύτηκε για πέντε χρόνια στο kick boxing. Διδάσκεται την εσωτερική πολεμική τέχνη του Tai Chi από το 2004. Ξεκίνησε να διδάσκει έπειτα από τέσσερα χρόνια στην Αθήνα και στη συνέχεια στην Ασία και την Ευρώπη. Δάσκαλοι της ο Tew Bunnang και ο Ναπολέων Ξιφαράς.

*\* Δυνατότητα επιλογής και των 2 συναντήσεων ανά εβδομάδα με κόστος αντίστοιχα:  
200€/140€/170€*

Διάρκεια: 12 συναντήσεις  
Έναρξη: Τετάρτη 3 Οκτωβρίου



# Total Body

Μαργαρίτα Κασιμάτη ('09)  
κάθε Τετάρτη 19:45-21:00

Το Total Body είναι ένα ολιστικό πρόγραμμα που περιλαμβάνει ασκήσεις που αποσκοπούν στην ενδυνάμωση και την ευλυγισία ταυτόχρονα. Θα ιδρώσουμε και θα τεντώσουμε, χωρίς εξοπλισμό! Η ενδυνάμωση και η ευλυγισία των μυών μπορεί να βελτιώσουν την στάση του σώματος να αυξήσουν την ευκαμψία του και να προλάβουν τραυματισμούς. Απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από ηλικία και φυσική κατάσταση.

Η Μαργαρίτα Κασιμάτη αποφοίτησε από το University of Creative Arts στο Canterbury με foundation στο Art & Design (2010) και από το ICPS στην Αθήνα με BSc στην Ψυχολογία (2014). Αργότερα, εκπαιδεύτηκε στην Vinyasa Krama, δίπλα στον Πάνο Κατσαρδή στο Evergreen Yoga Studios στα Εξάρχεια (2017). Διδάσκει γιόγκα στην Αθήνα.

# Yoga & Διαλογισμός



Αλέξια Κατσίγερα ('89)  
κάθε Τετάρτη 18:00-19:15

Διάρκεια: 12 συναντήσεις  
Έναρξη: Τετάρτη 3 Οκτωβρίου

Το μάθημα επικεντρώνεται στη σωματική υγεία και τη νοητική ευεξία. Χρησιμοποιούμε σωματικές στάσεις (asanas), τεχνικές αναπνοής (pranayama) και διαλογισμό (dhyana) με στόχο ένα δυνατό, υγιές, σώμα και καθαρό, γαλήνιο νου. Η yoga ασκείται ευρέως ανεξαρτήτως ηλικίας και σωματικής κατάστασης του ατόμου. Καταπολεμά το stress και βελτιώνει τη φυσική υγεία και ευεξία. Για τους περισσότερους είναι ο καλύτερος τρόπος για να «ξεδιπλώσουν» το σώμα και τον νου. Μας δείχνει τον δρόμο προς τον εαυτό μας. Βοηθά όχι μόνο στην άμεση ικανοποίησή μας (π.χ. ανακούφιση από τον πόνο), αλλά και στην εξάσκηση του μυαλού, ώστε να προσαρμόζεται σε όλες τις δύσκολες στιγμές με υπομονή και ηρεμία. Είναι μια διαδικασία απελευθέρωσης του νου από τους περιορισμούς του, προκειμένου να αποκτήσουμε περισσότερο ειρήνη, ηρεμία, κατανόηση και χαρά στη ζωή. Το μάθημα είναι κατάλληλο για κάθε επίπεδο.

Η Αλέξια Κατσίγερα γνώρισε τη γιόγκα το 1998, παρακολουθώντας μαθήματα του συστήματος satyananda yoga. Πρώτη της δασκάλα θεωρεί την Jenny Colbourne, ιδρύτρια του illum center. Η γιόγκα αποτελεί μέρος της καθημερινής της ζωής. Στη διαδρομή της στο μονοπάτι της αυτογνωσίας έχει αποκτήσει τον Α' βαθμό στη θεραπεία του Ρέικι και δίπλωμα ρεφλεξολογίας & σιάτσου μασάζ. Οι θετικές αλλαγές που βίωσε στο σώμα, στο νου και τη ζωή της, την έκαναν να αποφασίσει να μοιραστεί την εμπειρία της και έτσι ίδρυσε το "σώμαyoga". Το 2005 ταξίδεψε στην Ινδία και φοίτησε στο shivananda ashram στην Kerala, με σκοπό να εμβαθύνει τη σπουδή της στην πρακτική της γιόγκα και στην εσωτερική της αναζήτηση. Η πιο συναρπαστική «σχολή» που παρακολουθεί τα τελευταία χρόνια είναι η ίδια η Ζωή. Συνεχίζει με αμείωτο ενδιαφέρον τη σπουδή της γύρω από τη yoga και την αυτογνωσία παρακολουθώντας σεμινάρια, διαλέξεις και μαθήματα στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Αγαπημένοι της δάσκαλοι, που την βοήθησαν να εμβαθύνει την πρακτική της εσωτερικά, είναι η Angela Farmer και ο Viktor Van Kooten. Στο μάθημά της είναι εμφανής ο σεβασμός στην ελευθερία, την βιωματική εμπειρία και την αναζήτηση της αρμονίας και της προσωπικής αλήθειας. Πρόθεσή της είναι να βοηθήσει τους μαθητές να ανακαλύψουν τον δικό τους δρόμο στην αυτογνωσία με έμφαση στην ασφάλεια και την επίγνωση.

Διάρκεια: 12 συναντήσεις

Έναρξη: 01-04/10

Ισπανικά 1: Πέμπτη 19:00-20:30

Ισπανικά 2: Τρίτη 18:30-20:00

Ισπανικά 3: Πέμπτη 18:30-20:00

Ισπανικά 4: Δευτέρα 18:30-20:00



Το Τμήμα Ισπανικών της Σχολής Μωραΐτη προσφέρει και φέτος τη δυνατότητα εκμάθησης της Ισπανικής γλώσσας. Για τη φετινή χρονιά θα λειτουργήσουν τέσσερα τμήματα αρχίζοντας από το Επίπεδο 1 (αρχάριοι, κάθε Πέμπτη). Το Επίπεδο 2 θα γίνεται κάθε Τρίτη, το Επίπεδο 3 κάθε Πέμπτη και το Επίπεδο 4 (B2) θα πραγματοποιείται κάθε Δευτέρα.

Η Elsa Martinez είναι Υπεύθυνη του Ισπανικού Τμήματος της Σχολής Μωραΐτη. Απόφοιτος της Σχολής Καλών Τεχνών του Πολυτεχνείου της Βαλένθια (Τμήμα Γλυπτικής & Οπτικοακουστικών Μέσων). Διαθέτει πάνω από 20 χρόνια εμπειρίας στη διδασκαλία της Ισπανικής ως ξένης γλώσσας στην Ελλάδα.

Ο Λεωνίδας Ρεμπελάκος εργάζεται ως καθηγητής Ισπανικών στη Σχολή Μωραΐτη από το 2011. Στο παρελθόν έχει εργαστεί στο Διδασκαλείο Ξένων Γλωσσών του Πανεπιστημίου Αθηνών. Είναι απόφοιτος της Οδοντιατρικής Σχολής και του Τμήματος Ισπανικής Φιλολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, καθώς και διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών.



# Devised Theater

Θέατρο της Επινόησης



**Ελισάβετ Θεοδώρου ('02)**  
**κάθε Δευτέρα 19:30-22:00**

Διάρκεια: 12 συναντήσεις  
Έναρξη: Δευτέρα 1η Οκτωβρίου

Είναι ικανά μια εικόνα, μια λέξη ή ένας ήχος να ξεκινήσουν μια απίθανη ιστορία; Ελάτε να το ανακαλύψουμε ανοίγοντας το προσωπικό μας κουτί της "Παν-δώρας". Μέσα από αυτοσχεδιασμούς, παιχνίδια ρόλων και icebreakers θα βοηθήσουμε όλοι μαζί να λιώσουμε τα παγόβουνα που κουβαλάμε μέσα μας και να τα μετατρέψουμε σε μια ζεστή παρέα. Κι αν η παρέα το θέλει πολύ, τις ιστορίες ενώνουμε και βάζουμε πλήρη για μια παράσταση μαγική. Όπως λέει ο Martin Buber "Κάθε ταξίδι έχει μυστικούς προορισμούς που ο ταξιδιώτης δεν γνωρίζει". Είστε έτοιμοι να τους ανακαλύψουμε; Ανοιχτό σε όλους ανεξαρτήτως ηλικίας και εμπειρίας.

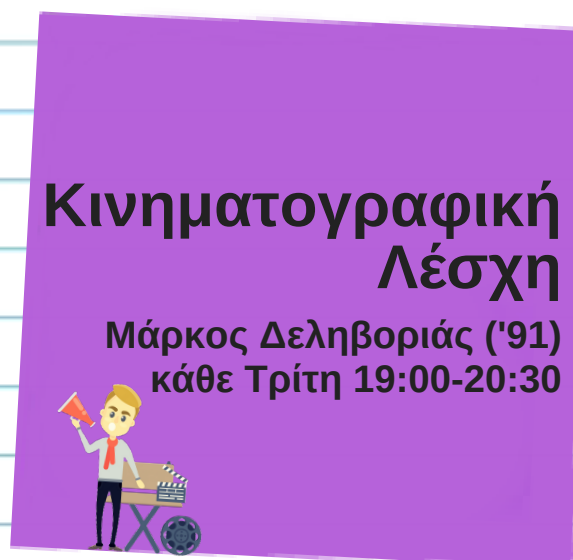
Αυστηρώς κατάλληλο για ταξιδευτές!

Απαραίτητα: διάθεση, άνετα ρούχα, διάθεση.

Ειδικές προϋποθέσεις ομαλής πλοήγησης: να φέρετε τα λάθη σας μαζί!

Η Ελισάβετ Θεοδώρου είναι σκηνοθέτις, εκπαιδευτικός και ηθοποιός. Απόφοιτος της Δραματικής Σχολής του Νέου Ελληνικού Θεάτρου και της Γαλλικής Γλώσσας και Φιλολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών με μεταπτυχιακό τίτλο στη Γαλλική Λογοτεχνία: «Θέατρο 20ου αιώνα». Συνέχισε την πορεία της στην Γαλλία με την απόκτηση του Licence Lettres Modernes, Université de Tour και Master Arts du Spectacle: «théâtre et éducation», Université Paris VIII. Από το 2011, εγκαταστάθηκε στο Παρίσι δουλεύοντας ως σκηνοθέτις στο θέατρο και ως εκπαιδευτικός συνεργάτης του ευρωπαϊκού οργανισμού Mix Art Ariana με αντικείμενο την διαπολιτισμικότητα και τα ανθρώπινα δικαιώματα στο σχολείο. Εργάστηκε, παράλληλα, σε προγράμματα partenariat του δικτύου GRETA (Ministère de l'Éducation Nationale) για την ένταξη ενηλίκων προσφύγων και μεταναστών. Το 2013, εκπροσώπησε την Ελλάδα στην Μασσαλία στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού θεσμού της πολιτιστικής πρωτεύουσας. Ως σκηνοθέτις έχει ανεβάσει 5 παραστάσεις στα γαλλικά, 1 ελληνογαλλική, και 3 ελληνικές. Από το 2017 συνεχίζει τις δράσεις της στην Αθήνα.

Διάρκεια: 12 συναντήσεις  
Έναρξη: Τρίτη 2 Οκτωβρίου



Σκοπός του σεμιναρίου είναι να προσεγγίσει τον κινηματογράφο τόσο θεωρητικά, με μια σειρά προβολών ταινιών και ακόλουθη συζήτηση πάνω σε αυτές, όσο και πρακτικά, με ένα μέρος που θα αφιερώνεται σε ένα "κινηματογραφικό εργαστήριο", με στόχο την παραγωγή μιας ταινίας μικρού μήκους. Αναλυτικότερα, στο θεωρητικό κομμάτι θα παρουσιαστούν μια σειρά ταινιών από σκηνοθέτες όπως οι Chaplin, Bergman, Godard, Leone, Sarafian, Tarkovsky, Jodorovsky, Kaurismaki και Jarmusch, οι οποίες θα προσεγγιστούν, μέσα από συζήτηση, με κριτήρια εικαστικά, καθαρά κινηματογραφικά, αλλά και κοινωνικοπολιτικά. Στο πρακτικό κομμάτι, αυτό του κινηματογραφικού εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να δημιουργήσουν μια ταινία πολύ μικρής διάρκειας, με τον εισηγητή να έχει καθαρά συμβουλευτικό ρόλο. Θα τους παρασχεθεί μια Sony 4K κάμερα, καθώς και editing software, που θα συνδράμουν στην παρακολούθηση όλων των σταδίων παραγωγής μιας ταινίας (σενάριο, σκηνοθετική σύλληψη, παραγωγή/γύρισμα, post production), με τους ίδιους τους συμμετέχοντες να μοιράζονται τις διαφορές αρμοδιότητες, και πάντα στο μετρώ του εφικτού (για αυτό και ο στόχος είναι το "very short movie" του 1,5 λεπτού).

Ο Μάρκος Δεληβοριάς σπούδασε κινηματογράφο στο West Surrey College of Art and Design. Αφοσιώθηκε για πολλά χρόνια στη δισκογραφία ως συνθέτης, στιχουργός και εκτελεστής. Κυκλοφόρησε οκτώ άλμπουμ σε officially released CDs, με διάφορες εταιρίες, μεταξύ των οποίων η ιστορική "Λύρα". Η μουσική του έχει παρουσιαστεί συχνά στο ραδιόφωνο και στα έντυπα. Ως σκηνοθέτης, παρουσίασε την μικρού μήκους ταινία "Bat Tale" (1999), γυρισμένη σε 35mm, η οποία παίχτηκε στους κινηματογράφους σε εθνική διανομή, και πιο πρόσφατα την μικρού μήκους "Ιβάν" (2018), γυρισμένη σε 4K.

# Εργαστήριο Ερμηνείας Ονείρων



Μαριλένα Πρωίμου ('76)  
κάθε Τρίτη 19:00-21:00

Διάρκεια: 12 συναντήσεις  
Έναρξη: Τρίτη 2 Οκτωβρίου

Όλοι οι άνθρωποι ονειρεύονται κι όμως πόσοι έχουν ασχοληθεί συστηματικά με αυτό; Τι είναι τα όνειρα; Μια αλλόκοτη και αγνώριστη πλευρά του εαυτού μας ή ένα κλειδί αυτογνωσίας; Η προσπάθεια να ερμηνευτούν τα όνειρα είναι πανάρχαια και πανανθρώπινη. Ο Φρόυντ είναι ο πρώτος «σύγχρονος» που κατέδειξε ότι «υπάρχει μια ψυχολογική τεχνική που μας επιτρέπει να ερμηνεύσουμε το όνειρο και ότι κάθε όνειρο έχει το νόημά του». Το μάθημα είναι μια εισαγωγή στη μεθοδολογία καταγραφής και ανάλυσης των ονείρων, η οποία είναι δυνατόν να φέρει εξαιρετικό πλούτο στη ζωή μας, με την ευρύτερη διερεύνηση του ψυχικού μας κόσμου και τη βαθύτερη κατανόηση του ανθρώπου και της κοινωνίας.

Η Μαριλένα Πρωίμου είναι ψυχοθεραπεύτρια με πρακτική ειδίκευση στην Εταιρεία Ομαδικής Ανάλυσης και Οικογενειακής Θεραπείας. Έχει διατελέσει Καθηγήτρια-Σύμβουλος του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου και του Κολλεγίου Αθηνών επί σειρά ετών. Είναι απόφοιτος Φιλολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου, κάτοχος διπλώματος Master Ψυχολογίας (Lesley College) και Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών. Τα τελευταία χρόνια εργάζεται με Ομάδες Γονέων & Ενηλίκων και ατομικές θεραπείες, αξιοποιώντας την ψυχαναλυτική θεωρία στην ερμηνεία ονείρων.



# Free Movement

Μυρτώ Λεγάκη  
κάθε Τρίτη 19:30-21:00

"If you put the body in motion, the soul will heal itself"  
Gabrielle Roth

Διάρκεια: 10 συναντήσεις  
Έναρξη: Τρίτη 23 Οκτωβρίου

Το Free Movement είναι κινητικός διαλογισμός, mindfulness in motion, εμπνευσμένο από μεθόδους συνειδητής κίνησης, όπως το Open Floor Movement Practice. Καλλιεργεί το έδαφος για θετικές αλλαγές στη ζωή μας, χρησιμοποιώντας όχι μόνο το σώμα, αλλά και τον νου και την ψυχή. Ενεργοποιούμε και γυμνάζουμε το σώμα μας αφήνοντάς το να κινηθεί ελεύθερα με τη συνοδεία καταλυτικής μουσικής και υποστηρικτικής καθοδήγησης, ώστε να φέρουμε στην επιφάνεια και να εκτονώσουμε ό,τι έχει παραμείνει στάσιμο μέσα μας: *άγχος, ένταση, συναισθήματα, σκέψεις*. Αναγνωρίζοντας τί πραγματικά συμβαίνει απελευθερωνόμαστε από ό,τι μας βαραίνει, ηρεμούμε το νου και βρίσκουμε ισορροπία, αρμονία και ροή. Στα μαθήματα δεν χρειάζεται καμία εμπειρία σε χορό ή διαλογισμό, θεραπεία ή γυμναστική, δεν χρειάζεται καν αίσθηση του ρυθμού. Το μόνο που χρειάζεται είναι λίγο νερό, άνετα ρούχα και διάθεση για εξερεύνηση.

Η Μυρτώ Λεγάκη σπούδασε Οικονομικά & MBA στην Αθήνα και τη Βοστώνη και δούλεψε για 15 χρόνια στο χώρο του marketing στη Νέα Υόρκη, το Λονδίνο και την Αθήνα σε υψηλές θέσεις πολυεθνικών οργανισμών. Παράλληλα, τα τελευταία χρόνια μαζί με την προσωπική της πρακτική στο βουδιστικό διαλογισμό Vipassana και mindfulness, ξεκίνησε να διδάσκεται και να ασκείται στις πρακτικές κινητικού διαλογισμού Open Floor και 5 Rhythms με σημαντικούς δασκάλους από το εξωτερικό, με κυριότερη την Cathy Ryan. Από τότε ένιωσε ότι βρήκε το κάλεσμά της. Μαγεύτηκε από τον συνδυασμό της γαλήνης που έβρισκε στον καθιστικό διαλογισμό με την ευφορία και λύτρωση που ένιωθε όταν δούλευε με το σώμα. Έχοντας σπουδάσει κλασικό μπαλέτο και για κάποια χρόνια Ashtanga Yoga και παρακολουθώντας σεμινάρια Feldenkrais, contact improvisation, modern και african dance στο εξωτερικό, ξεκίνησε το Free Movement, ενσωματώνοντας όλες τις εμπειρίες και την αγάπη της για την κίνηση, τη μουσική και τη σχέση του σώματος με το νου ως μέσο για εσωτερική αναζήτηση.

# Συγγραφικό Εργαστήρι

Αλέξης Σταμάτης ('78)  
κάθε Δευτέρα 19:00-21:00



Διάρκεια: 6 συναντήσεις  
Έναρξη: Δευτέρα 1η Οκτωβρίου

Το Σεμινάριο Δημιουργικής Γραφής «Συγγραφικό Εργαστήρι» με τον συγγραφέα Αλέξη Σταμάτη απευθύνεται σε όσους θέλουν να μπούν στα ενδοτέρα της συγγραφής και να αναπτύξουν την αποκλειστικά δική τους συγγραφική «φωνή». Τα μαθήματα εκτυλίσσονται σε μια ατμόσφαιρα διάδρασης και λογοτεχνικότητας μέσα από θεωρία αλλά και ασκήσεις. Μαζί με τον συγγραφέα ανιχνεύουμε τι σημαίνει αυτός ο «άλλος τρόπος να βλέπεις τα πράγματα» στον οποίο βασίζεται η λογοτεχνία. Μπαίνουμε στην «κουζίνα» του πεζογράφου, και βλέπουμε πως δουλεύει με τα διάφορα «υλικά» που έχει στη διάθεσή του. Κι όλα αυτά με τη καθοδήγηση ενός έμπειρου πεζογράφου, ο οποίος εκτός από πολυετή και επιτυχημένη προσωπική συγγραφική διαδρομή και θεωρητική κατάρτιση, διαθέτει και μια μελετημένη μέθοδο προσέγγισης της λογοτεχνίας. Μαθητές του έχουν έως τώρα εκδώσει 19 βιβλία.

Ο Αλέξης Σταμάτης σπούδασε Αρχιτεκτονική στο ΕΜΠ και έκανε μεταπτυχιακά Αρχιτεκτονικής και Κινηματογράφου στο Λονδίνο. Έχει γράψει είκοσι οκτώ βιβλία. Έργα του έχουν μεταφραστεί σε εννέα γλώσσες. Το πρώτο του μυθιστόρημα, *Ο έβδομος ελέφαντας* εκδόθηκε στην Μεγάλη Βρετανία. Το *Μπαρ Φλωμπέρ* εκδόθηκε στη Μεγάλη Βρετανία, τη Γαλλία, την Ιταλία, την Ισπανία, την Πορτογαλία, τη Σερβία και τη Βουλγαρία. Η *Αμερικάνικη Φούγκα*, κέρδισε το Διεθνές Βραβείο Λογοτεχνίας του Αμερικανικού Ομοσπονδιακού Ιδρύματος Τεχνών και εκδόθηκε στις ΗΠΑ (Etruscan Press). Το πρώτο του παιδικό μυθιστόρημα *Ο Άλκης και ο Λαβύρινθος* τιμήθηκε με το πρώτο βραβείο του Κύκλου του Παιδικού Βιβλίου. Θεατρικά του έργα έχουν ανεβεί σε κεντρικά θέατρα των Αθηνών όπως Θέατρο Τέχνης, θέατρο οδού Κεφαλληνίας, Ίδρυμα Μιχάλη Κακογιάννη και στο Southbank Centre. Αρθρογραφεί στην εφημερίδα «Το Βήμα». Διδάσκει Δημιουργική Γραφή.

Διάρκεια: 12 συναντήσεις  
Έναρξη: Τετάρτη 3 Οκτωβρίου



Ο Όμιλος Ελληνικών Χορών Αποφοίτων προσφέρει, πέρα από τη διδασκαλία δημοτικών χορών, ένα ταξίδι στην παράδοση του τόπου μας και μια γνωριμία με τα ήθη και έθιμα των διαφόρων περιοχών της Ελλάδας, συνεχίζοντας την παράδοση του Ομίλου των μαθητικών μας χρόνων.

Η Ευαγγελία Χαντζή είναι απόφοιτος του τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Αθηνών (Τ.Ε.Φ.Α.Α.) με ειδικότητα στους Ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς και υπεύθυνη του Ομίλου Αποφοίτων από το 2010.

# Latin



**Μάρω Σκλαβούνου**  
**κάθε Πέμπτη 20:30-22:00**

Διάρκεια: 12 συναντήσεις  
Έναρξη: Πέμπτη 4 Οκτωβρίου

Ο χορός είναι μία από τις ομορφότερες και πιο αποτελεσματικές μορφές άσκησης, με την οποία μπορεί να ασχοληθεί ο καθένας, ανεξαρτήτως φυσικής κατάστασης και ηλικίας. Μέσα από το μάθημα, κάνουμε ένα ταξίδι στο μαγικό κόσμο του χορού, διασκεδάζουμε και καταφέρνουμε πράγματα που δεν φανταζόμαστε ότι μπορούμε. Οι χοροί που διδάσκονται ενδεικτικά είναι: rumba, cha cha cha, mambo, salsa, rock n roll/swing/jive, samba, tango, waltz, fox trot, argentine tango, bachata κ.α.

Η Μάρω Σκλαβούνου είναι διπλωματούχος καθηγήτρια λάτιν και ευρωπαϊκών χορών, καθώς και επαγγελματίας χορογράφος. Είναι κάτοχος των πτυχίων American Style (Associate, Master, Grand Master) και International Style (Associate, Member, Fellow) των οργανισμών χορού DVIDA και IDTA αντίστοιχα. Παράλληλα, έχει ολοκληρώσει τις σπουδές της στο Τμήμα Πολιτικής Επιστήμης και Δημόσιας Διοίκησης του ΕΚΠΑ. Συμμετείχε σε σεμινάρια στο εξωτερικό με εισηγητές/επαγγελματίες χορευτές διεθνούς κύρους. Διαθέτει 12ετή εμπειρία στη διδασκαλία χορών σε σχολές χορού και πολιτιστικούς συλλόγους (τμήματα ενηλίκων, εφηβικά και παιδικά). Προετοιμάζει τμήματα για επαγγελματικές εξετάσεις και ασχολείται με τη διοργάνωση παραστάσεων χορού. Έχει συμμετάσχει και διακριθεί σε διαγωνισμούς χορού (κατηγορίες 3&5 dance και formation). Έχει επιμεληθεί και συμμετάσχει στην έναρξη του Athens Fashion Week 2010 και πολλών άλλων παραστάσεων, εταιρικών events, κ.λπ.

Διάρκεια: 12 συναντήσεις  
Έναρξη: Πέμπτη 4 Οκτωβρίου



Το Zumba Fitness ενσωματώνει λάτιν ρυθμούς, εύκολες χορευτικές κινήσεις και βήματα για να δημιουργήσει ένα δυναμικό χορευτικό πρόγραμμα fitness, που θα σας απογειώσει. Στην πράξη λίγο από salsa, merengue, reggaeton, samba, hip-hop, cha cha, flamenco, αλλά και χορός της κοιλιάς κάνουν τη γυμναστική γιορτή! Ο στόχος είναι απλός: να θέλετε να προπονηθείτε, να αγαπήσετε την προπόνηση και να εθιστείτε. Οι φανατικοί του Zumba επιτυγχάνουν μακροπρόθεσμα οφέλη απολαμβάνοντας την εμπειρία μιας κεφάτης ώρας, ξοδεύοντας θερμίδες με κινήσεις που αιχμαλωτίζουν το ενδιαφέρον σας για πάντα. Οι ρουτίνες περιλαμβάνουν διαλειμματικές προπονήσεις, όπου αργοί και γρήγοροι ρυθμοί εναλλάσσονται για να τονώσουν και να σμιλεύσουν το σώμα, ενώ ταυτόχρονα γίνεται καύση λίπους.

Η Αρετή Μαλάκη κατέχει πολύχρονη εμπειρία στον κλασικό, μοντέρνο χορό και τη χορογραφία. Τα τελευταία δέκα χρόνια ασχολείται με τους Latin Χορούς και είναι πιστοποιημένη δασκάλα Latin από τον Διεθνή Οργανισμό IDTA (Associate-Latin Branch 2009). Από το 2010, που έγινε Official Zumba Instructor, διδάσκει αποκλειστικά Zumba Fitness. Είναι πιστοποιημένη instructor για Zumba Basic 2, Zumba Toning, Zumba Kids, Zumba Sentao, Zumba Gold, Zumba Pro Skills και Aqua Zumba.



# Γκουρμέ σε μισή ώρα



Διάρκεια: 2 συναντήσεις

Θοδωρής Σταμούλης ('93)  
Τρίτη 9 & 16 Οκτωβρίου  
19:30-22:00

Φορέστε τις μαγειρικές σας ποδιές, γιατί το πιο αναμενόμενο μάθημα επιτέλους γίνεται πραγματικότητα! Δυο λαχταριστά γκουρμέ μενού σε 30' σας περιμένουν να τα δημιουργήσετε και να τα απολαύσετε.

Μάθημα 1ο Γκουρμέ σε 30 λεπτά.

Χοιρινό ψαρονέφρι με σάλτσα από αποξηραμένα βερούκοκα και προσούτο. Κους κους με αποξηραμένα λαχανικά. Μπακαλιάρος πιλ πιλ των Βασκων. Πατάτα baby σε κρούστα αλατιού.

Μάθημα 2ο. Γκουρμέ σε 30 λεπτά.

Ριζότο με γαρίδα και κολοκυθάκι. Ταλιάτα μοσχάρι με κρασί κουκουνάρι και σταφίδα. Ρύζι με καμμένο φιδέ.

Ο Chef Θοδωρής Σταμούλης σπούδασε μαγειρική και ερωτεύτηκε τη Γαστρονομία το 1997 στο French Culinary Institute της Νέας Υόρκης, με την καθοδήγηση των διάσημων σεφ Jacques Pepin και Andres Soltner. Από το 2010 μαγειρεύει τον χειμώνα για τους πολύ απαιτητικούς πελάτες των σαλέ στο Ζερμάττ της Ελβετίας, ενώ συνεργάζεται με την Mountain Exposure AG. Πρόσφατα ήταν επικεφαλής σεφ στο ξενοδοχείο President και τώρα έχει αναλάβει την κουζίνα του Acantha Boutique Hotel στην Ερείκουσα. Περισσότερο ασκεί την πριβέ μαγειρική στα ελληνικά νησιά και σε σαλέ στην Ελβετία. Του δίνεται έτσι η δυνατότητα να δημιουργήσει, συνθέτοντας μενού με πολύ καλά υλικά για τους καλεσμένους. Έχει παρακολουθήσει πολλά σεμινάρια και μετεκπαιδεύσεις. Ξεχωρίζει τα σεμινάρια: "The best of Alain Ducasse" και "Obsession" by Oriol Balaguer. Ανήκει στην ομάδα μαγείρων που συνταγογραφούν για τον «Γευσιγνώστη» στο Βήμα της Κυριακής. Λατρεύει τα ταξίδια σε όλο τον κόσμο όπου αποκομίζει γευστικές εμπειρίες με διαφορετικές κουλτούρες.

\* Καθώς ο αριθμός των θέσεων είναι περιορισμένος θα τηρηθεί αυστηρή σειρά προτεραιότητας, με τους ταμειακώς ενήμερους αποφοίτους να προηγούνται. Κόστος ανά μάθημα: 35€/30€/33€ αντίστοιχα



# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

## ΔΕΥΤΕΡΑ

18:30-20:00 ΙΣΠΑΝΙΚΑ 4

19:00-20:00 PILATES & STRETCHING

19:00-20:15 ΤΑΙ ΣΧΙ (ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ)

19:00-21:00 ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

19:30-22:00 DEVISED THEATRE/ΘΕΑΤΡΟ ΤΗΣ ΕΠΙΝΟΗΣΗΣ

## ΤΡΙΤΗ

18:30-20:00 ΙΣΠΑΝΙΚΑ 2

19:00-20:30 ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ ΟΝΕΙΡΩΝ

19:00-20:30 ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ

19:30-20:45 FREE MOVEMENT (*Έναρξη: 23/10*)

19:30-22:00 ΓΚΟΥΡΜΕ ΣΕ ΜΙΣΗ ΩΡΑ (9 & 16/10)

## ΤΕΤΑΡΤΗ

18:00-19:15 YOGA & ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

19:00-21:00 ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

19:45-21:00 TOTAL BODY

## ΠΕΜΠΤΗ

18:30-20:00 ΙΣΠΑΝΙΚΑ 3

19:00-20:00 ZUMBA

19:00-20:15 ΤΑΙ ΣΧΙ (ΑΡΧΑΡΙΟΙ)

19:00-20:30 ΙΣΠΑΝΙΚΑ 1

20:30-22:00 LATIN



# Κανονισμοί Λειτουργίας

## 1. Διάρκεια Μαθημάτων

Τα μαθήματα του Φθινοπωρινού Κύκλου Μαθημάτων «Συμμαθητές Ξανά» για τη χρονιά 2018-19 θα διαρκέσουν από την Δευτέρα 1η Οκτωβρίου 2018 έως και την Πέμπτη 17 Ιανουαρίου 2019. Όλα τα μαθήματα έχουν διάρκεια 12 συναντήσεις.

Εξαιρέσεις: Συγγραφικό Εργαστήρι: 6 συναντήσεις & Free Movement: 10 συναντήσεις

## 2. Εγγραφές

Οι εγγραφές γίνονται στην Γραμματεία του ΣΑΣΜ, στο ισόγειο της Σχολής Μωραΐτη, και ισχύουν μόνο μετά την εξόφληση των διδάκτρων. Μπορείτε να κάνετε κράτηση θέσης πατώντας [εδώ](#).

## 3. Οικονομικά Στοιχεία

- Τα ταμειακώς ενήμερα μέλη του ΣΑΣΜ για την περίοδο 2018-19, οι οικογένειές τους, τα ταμειακώς ενήμερα μέλη του Συλλόγου Γονέων & Κηδεμόνων και οι καθηγητές & το προσωπικό της Σχολής Μωραΐτη απολαμβάνουν ειδικές τιμές.
- Όσοι επιθυμούν να παρακολουθήσουν συνολικά τρία (3) μαθήματα του κύκλου θα έχουν ειδική έκπτωση στο 3ο μάθημα.

## 4. Γενικά:

- Στα μαθήματα με περιορισμένο αριθμό θέσεων θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.
- Τα μαθήματα που δεν θα συμπληρώσουν τον ελάχιστο αριθμό συμμετεχόντων δεν θα πραγματοποιηθούν.
- Τα μαθήματα των Ισπανικών λειτουργούν με τη συνεργασία και υπό την καθοδήγηση του Τμήματος Ξένων Γλωσσών της Σχολής Μωραΐτη.
- Τα μαθήματα που αναβληθούν για οποιονδήποτε λόγο, θα αναπληρωθούν σε επόμενη εβδομάδα.
- Όλα τα μαθήματα διεξάγονται στη Σχολή Μωραΐτη (Παπαναστασίου & Αγ. Δημητρίου, Π. Ψυχικό).
- Για εγγραφές ή διευκρινίσεις παρακαλούμε απευθυνθείτε στη Γραμματεία του Συνδέσμου στο 210-6756970 & [back2school.sasm@gmail.com](mailto:back2school.sasm@gmail.com).  
Εναλλακτικά, μπορείτε να κάνετε κράτηση θέσεις πατώντας [εδώ](#).

2020  
2020