

**ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΞΑΝΑ**  
ΚΥΚΛΟΣ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΣΑΣΜ

**BACK TO SCHOOL**

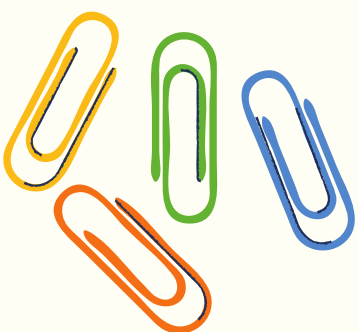
Νέος Κύκλος Μαθημάτων

Φθινόπωρο

2021



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ  
ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ  
ΣΧΟΛΗΣ ΜΩΡΑΪΤΗ



**ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΞΑΝΑ**  
ΚΥΚΛΟΣ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΣΑΣΜ

## 11 χρόνια «Συμμαθητές Ξανά»!

Επιστροφή στα θρανία για τη ενδέκατη χρονιά των απογευματινών μαθημάτων του Συνδέσμου Αποφοίτων της Σχολής Μωραΐτη για αποφοίτους, γονείς, καθηγητές, προσωπικό του σχολείου και φίλους του Συνδέσμου.

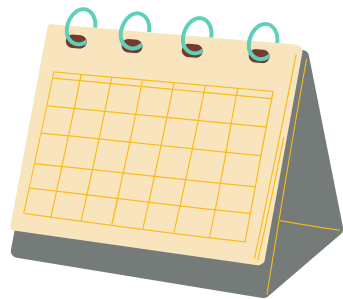
Το πρόγραμμα περιλαμβάνει μαθήματα και αθλητικές δραστηριότητες που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα γνωστικών αντικειμένων και αποτελεί την καλύτερη αφορμή να βρεθούμε ξανά στο Σχολείο για να επιμορφωθούμε και να ασκηθούμε με ασφάλεια.

Επιστρέφουμε στα θρανία:  
τη Δευτέρα 04/10!

**BACK TO SCHOOL**



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ  
ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ  
ΣΧΟΛΗΣ ΜΩΡΑΪΤΗ



## Εβδομαδιαίο Προγραμμα

### Δευτέρα

07:00-10:00

Κολύμβηση

18:00- 19:00

Fit For Life...

18:30 -20:00

Ισπανικά 4

19:00 - 20:15

Pilates & Stretching

### Τρίτη

07:00 - 10:00

Κολύμβηση

18:30 - 20:00

Ισπανικά 3 (Zoom)

19:45 - 18:45

Κολύμβηση

18:30 - 20:00

Tai Chi

19:00 - 20:15

Yoga

19:00 - 20:30

Για Δυνατούς Δρομείς

19:00 - 20:30

Εξωστρέφεια: Personal Marketing

19:00 - 20:30

Metabolism Boost

### Τετάρτη

07:00 - 10:00

Κολύμβηση

18:00 - 19:00

Fit For Life...

19:00 - 20:00

Personal & Executive Coaching

19:00 - 21:00

Λίγο Πρίν

20:00 - 21:00

Ερμηνεία Ονείρων

### Πέμπτη

07:00 - 10:00

Κολύμβηση

17:45 - 18:45

Κολύμβηση

19:00 - 20:30

Ισπανικά 2 (Zoom)

19:00 - 20:30

Η Δυτική Σύγχρονη Τέχνη απο το 1990 μέχρι σήμερα:

Κριτική & Μελλοντικές Κατευθύνσεις

20:00 - 21:30

Latin

### Παρασκευή

07:00 - 10:00

Κολύμβηση

18:00 - 19:00

Fit For Life...

### Σάββατο

13:00 - 14:30

Discover Windsurf



# ΓΙΑ ΔΥΝΑΤΟΥΣ ΔΡΟΜΕΙΣ

με τον Θωμά Παπαβασιλείου, Ph. D. ('78)

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Γίνε καλύτερος στην απόσταση επιλογής σου από 5K έως και Μαραθώνιο. Με τη βοήθεια συμβουλών και τη σωστή καθοδήγηση από έμπειρο επιστήμονα προπονητή, θα μπορέσεις να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση, τη δρομική οικονομία σου και τις επιδόσεις σου, ταυτόχρονα ελαχιστοποιώντας τον κίνδυνο τραυματισμών. Θα αλλάξεις επίπεδο ως δρομέας, θα ελέγξεις το βάρος σου, θα δυναμώσεις το σώμα σου, θα βελτιώσεις τη νευρομυϊκή συναρμογή σου, την τεχνική και την ευλυγισία σου. Εάν είσαι δρομέας μεσαίου επιπέδου και θέλεις να βελτιώσεις τις επιδόσεις σου με ασφάλεια από 5K έως και Μαραθώνιο, αυτό το μάθημα είναι για σένα.

## INFO

Τρίτη 19:00 - 20:00

Διάρκεια: 12 συναντήσεις

### ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:

- Διάρκεια προπόνησης: 1 ώρα
  - Επίπεδο δυσκολίας: Μεσαίο έως προχωρημένο
  - Συμβουλές προπόνησης, διατροφής και ενυδάτωσης
- ΕΑΝ Ο ΚΑΙΡΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΓΟΡΕΥΤΙΚΟΣ ΓΙΑ ΤΡΕΞΙΜΟ:
- Θα κάνουμε ένα πρόγραμμα ασκήσεων ενδυνάμωσης σε εσωτερικό χώρο στη Σχολή Μωραΐτη.



## ΘΩΜΑΣ ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ

Ph.D.M.S. Φυσιολογία της Άσκησης

Ο Θωμάς είναι πτυχιούχος Ηλεκτρολόγος Μηχανικός του ΕΜΠ. Απέκτησε Master και Διδακτορικό Ηλεκτρολόγου Μηχανικού από το University of Southern California (USC) στο Λος Αντζελες, αλλά το πάθος του ήταν πάντα ο αθλητισμός και η φύση. Πρόσφατα ολοκλήρωσε Μεταπτυχιακές σπουδές στην προπονητική στη Σχολή Εφαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ. Έζησε στην Καλιφόρνια, για 26 χρόνια, όπου παράλληλα με τις επαγγελματικές του υποχρεώσεις συνέχισε να ασχολείται με τα αγαπημένα του σπόρ. Ο νόστος τον έφερε πίσω στην Ελλάδα, όπου έκανε το όνειρό του πραγματικότητα καθώς ασχολείται με τον αθλητισμό ως προπονητής, αθλητής και διοργανωτής αγώνων. Στόχος του και επιθυμία του είναι να προπονήσει μικρούς και μεγάλους αθλητές και να εμπνεύσει απλούς αθλούμενους να εντάξουν τη φυσική δραστηριότητα στη καθημερινότητά τους.



# ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

με τον Νίκο Σημαντήρα

## INFO

Καθημερινά: 07:00 - 10:00

Τρίτη & Πέμπτη 17:45 - 18:45

Διάρκεια: 12 συναντήσεις

\*Το μάθημα θα διεξάγεται  
στο ΟΑΚΑ\*

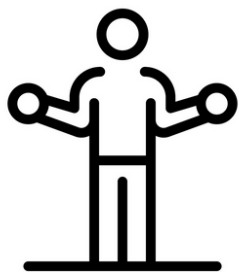


## ΝΙΚΟΣ ΣΗΜΑΝΤΗΡΑΣ

Ο Νίκος είναι προπονητής κολύμβησης και **personal trainer** με πολυετή εμπειρία, και πολλές διακρίσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό στην κολύμβηση & το τρίαθλο. Έχει αποφοιτήσει από το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ. Έχει πτυχίο ναυαγοσώστη, πισίνας και ακτής, πρώτων βοηθειών και πιστοποιήσεις για **baby swimming**, ασκήσεις στο νερό για άτομα με ειδικές ανάγκες και εκγύμναση όλου του σώματος με TRX. Εργάζεται σε ιδιωτικά γυμναστήρια, ως βοηθός προπονητή κλιμακίου Εθνικής ομάδας κολύμβησης, ως προσωπικός γυμναστής ασχολούμενος με την εκγύμναση όλου του σώματος, τη βελτίωση φυσικής κατάστασης και την αποκατάσταση τραυματισμών κατ'οίκον, καθώς και με την εκμάθηση κολύμβησης σε αρχάριους, σε ενήλικες, με την προπόνηση και τη βελτίωση τεχνικής σε αθλητές προς επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Παράλληλα, εξακολουθεί να προπονείται και να λαμβάνει μέρος σε κολυμβητικές και τριαθλητικές διοργανώσεις, επεκτείνοντας συνεχώς τις γνώσεις και εμπειρίες του.

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Η κολύμβηση είναι μια από τις πιο διαδεδομένες μορφές αερόβιας άθλησης, και από τις πιο φιλικές και διασκεδαστικές. Οι «ευεργεσίες» της πολλαπλές: δεν καταπονεί καθόλου το σκελετικό σύστημα του οργανισμού, προσφέρει στον οργανισμό παραπάνω μυϊκή δύναμη αλλά και μυϊκή τόνωση, αυξάνει την ευκαμψία και την ελαστικότητα βοηθώντας τις αρθρώσεις να χαλαρώσουν, βοηθά στην καλύτερη λειτουργία της καρδιάς, καταπολεμά το άσθμα, μειώνει το άγχος και προσφέρει θετική ενέργεια. Η κολύμβηση αυξάνει τις πιθανότητες για επιμήκυνση της ζωής. Επιλέξτε μια ημέρα της εβδομάδας να κολυμπάτε υπό το άγρυπνο βλέμμα και την καθοδήγηση του Νίκου Σημαντήρα, και κάντε ένα από τα μεγαλύτερα δώρα στον εαυτό σας.



# FIT FOR LIFE...

με τον Κώστα Πολύζο

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το δυναμικό βάδισμα/χαλαρό τρέξιμο και γενικά η άσκηση στη φύση βελτιώνει την καθημερινότητά μας, ελέγχει το σωματικό βάρος και ανεβάζει τη διάθεση!

Βελτιώνουμε τον οργανισμό μας, τη καρδιά μας, την αναπνοή μας και τους μυς μας.

Αναπτύσσουμε την αερόβια ικανότητά μας, τονώνουμε το ανοσοποιητικό μας και μας θωρακίζομαστε από πολλά προβλήματα υγείας.

Ελάτε να γυμναστούμε μαζί!! Θα γεμίζουμε ενέργεια, θα ενεργοποιήσουμε το μεταβολισμό μας και θα ενισχύσουμε τη φυσική μας κατάσταση.

Αυτή η δράση αφορά όλους άνω των 60!

## INFO

Δεύτερα- Τετάρτη-Παρασκευή

18:00 - 19:00

Διάρκεια: 12 συναντήσεις

ΚΩΣΤΑΣ ΠΟΛΥΖΟΣ

Καθηγητής φυσικής αγωγής Σχολής Μωραΐτη.



# DISCOVER WINDSURFING

με τον Θωμά Παπαβασιλείου, Ph. D. ('78)

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Καιρός να κάνετε το ιστιοπλοϊκό όνειρο σας πραγματικότητα. Έμπειροι προπονητές με μεγάλη υπομονή, με ειδικό εξοπλισμό για αρχάριους ή προχωρημένους είναι έτοιμοι να σας ταξιδέψουν στο μαγικό κόσμο του windsurfing. Είναι μια ευκαιρία να γνωρίσετε καινούργιους φίλους, να ενεργοποιήσετε το μεταβολισμό σας, να εξασκήσετε την ισορροπία σας κάνοντας μία ευχάριστη φυσική δραστηριότητα. Καιρός για θαλασσοθεραπεία!  
Let's go windsurfing!

## INFO



Σάββατο 13:00 - 14:30

Διάρκεια: 8 συναντήσεις



### ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:

- Διάρκεια προπόνησης: 1,5 ώρα.
- Το μάθημα προσαρμόζεται ανάλογα με το επίπεδο σας από εντελώς αρχάριο έως προχωρημένο.
- Τοποθεσία: Παραλία Σχινιά, Μαραθώνας.

### ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:

- Εκπαιδευτή.
- Όλο τον εξοπλισμό και σωσίβιο, καθώς και σκάφος περισυλλογής σε περίπτωση ανάγκης.



## ΘΩΜΑΣ ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ

Ph.D.M.S. Φυσιολογία της Άσκησης

Ο Θωμάς είναι πτυχιούχος Ηλεκτρολόγος Μηχανικός του ΕΜΠ. Απέκτησε Master και Διδακτορικό Ηλεκτρολόγου Μηχανικού από το University of Southern California (USC) στο Λος Άντζελες, αλλά το πάθος του ήταν πάντα ο αθλητισμός και η φύση. Πρόσφατα ολοκλήρωσε Μεταπτυχιακές σπουδές στην προπονητική στη Σχολή Εφαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ. Έζησε στην Καλιφόρνια, για 26 χρόνια, όπου παράλληλα με τις επαγγελματικές του υποχρεώσεις συνέχισε να ασχολείται με τα αγαπημένα του σπόρ. Ο νόστος τον έφερε πίσω στην Ελλάδα, όπου έκανε το όνειρό του πραγματικότητα καθώς ασχολείται με τον αθλητισμό ως προπονητής, αθλητής και διοργανωτής αγώνων. Στόχος του και επιθυμία του είναι να προπονήει μικρούς και μεγάλους αθλητές και να εμπνέει απλούς αθλούμενους να εντάξουν τη φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους.



# PILATES & STRETCHING

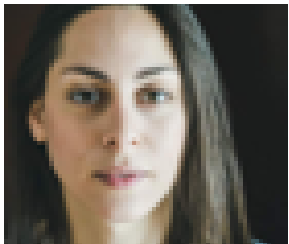
με την Ελιάν Ρουμιέ ('05)

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το μάθημα Pilates and Stretching απευθύνεται σε όλους ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και σωματικής κατάστασης. Περιλαμβάνει απλές ασκήσεις της γνωστής τεχνικής του Joseph Pilates με απώτερο σκοπό τη σωστή εκγύμναση και διάταση των μυών του σώματός μας. Στο πρώτο μέρος του μαθήματος θα διδάσκεται ένα επαρκές ζέσταμα εδάφους και στη συνέχεια θα ακολουθεί ένα πρόγραμμα stretching για απόλυτη αίσθηση διάτασης και χαλάρωσης.

## INFO

Δευτέρα 19:00 - 20:00  
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



ΕΛΙΑΝ ΡΟΥΜΙΕ

Η Ελιάν ξεκίνησε τις σπουδές της στην Αγγλία, όπου ειδικεύτηκε στα πεδία Management και Marketing. Αργότερα σπούδασε σύγχρονο χορό στο Κέντρο Σύγχρονου Χορού Tanzfabrik στο Βερολίνο, στην σχολή Dans Centrum Jette στις Βρυξέλλες καθώς επίσης και στην Ανώτερη Επαγγελματική Σχολή Χορού - Ακτίνα στην Αθήνα ως ακροάτρια. Επιπλέον, είναι κάτοχος του μεταπτυχιακού προγράμματος Physical Theatre for Dancers and Actors του Royal Holloway University of London. Τα τελευταία χρόνια ασχολείται εντατικά με την μέθοδο εκγύμνασης του Joseph Pilates κατακτώντας το Comprehensive Teacher Training Certification από τον Αμερικάνικο Οργανισμό Body Arts and Science International (BASI). Συνεχίζει την μετεκπαίδευσή της στην τεχνική αυτή μέσω εξειδικευμένων σεμιναρίων.





# ΤΑΙ CHI

με την Αναστασία Ξύδη

## INFO

Τρίτη 18:30 - 20:00

Διάρκεια: 12 συναντήσεις

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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.



## ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΞΥΔΗ

Η Αναστασία εκπαιδεύτηκε για πέντε χρόνια στο kick boxing. Διδάσκει 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. Δάσκαλοί της ο Tew Bunnang και ο Ναπολέων Ξιφαράς.



# ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜ ΒΟΟΣΤ

με τον Άρη Κάσσιο

## INFO

Τρίτη 19:00 - 20:30

Διάρκεια: 12 συναντήσεις

Το μάθημα θα διεξάγεται σε υπαίθριο χώρο.

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Πρόκειται για μια διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης που στοχεύει στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, ικανή για την ενίσχυση του μεταβολισμού, την αντοχή, την μείωση των θερμίδων και την μυϊκή ενδυνάμωση ολόκληρου του σώματος. Απευθύνεται σε όσους θέλουν ένα δυναμικό, γρήγορο, αερόβιο πρόγραμμα ενδυνάμωσης για να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και να διώξουν το άγχος και την πίεση της ημέρας. Το μάθημα αποτελείται από ασκησιολόγιο με το βάρος του σώματος και με εξοπλισμό (TRX, Kettlebell, TheraBand, Ladder, FitBall) προσαρμοσμένο σε κάθε επίπεδο. Όλοι οι ασκούμενοι μπορούν να ακολουθήσουν το πρόγραμμα γυμναστικής ανεξαρτήτως ηλικίας, φυσικής κατάστασης με ανάλογη παρακολούθηση και καθοδήγηση από τον trainer.



## ΑΡΗΣ ΚΑΣΣΙΟΣ

Ο Άρης είναι κάτοχος διπλώματος Personal Training της σχολής Elite Trainers. Κάτοχος διπλώματος Pilates Mat & Equipment teacher by Alan Herdman Pilates, της σχολής Studio One.

Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια εξειδίκευσης σχετικά με : TRX Training, Orthosomia and Mobility, Pilates ARC, Pilates BARREL, Pilates pregnancy, Pilates clinical.

Συνεργάζεται με γυμναστήρια και στούντιο της Αττικής ως Group Instructor, Small Group / EQ Pilates και Personal Trainer τα τελευταία 4 χρόνια.

Μακροχρόνια συνεργασία με στούντιο Pilates του Λονδίνου και της Ελλάδας μέσω διαδυκτιακών μαθημάτων pilates

.Κύριος στόχος, είναι να σε βοηθήσω να αναδείξεις την καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου μέσα από το fitness.



# YOGA

με τον Χάρη Παπαπέτρου

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ετυμολογικά γιόγκα σημαίνει ένωση. Το αρχαιότερο κείμενο που την περιγράφει την ορίζει ως το σταμάτημα των διακυμάνσεων του νου. Ένα κομμάτι του μονοπατιού της γιόγκα που οδηγεί σε αυτή την πνευματική κατάσταση, ίσως το πιο δημοφιλές στον σύγχρονο δυτικό κόσμο, είναι οι δυναμικές ευθυγραμμισμένες στάσεις του σώματος (άσanas) και οι ασκήσεις αναπνοής (πραναιγιάμα). Και οι δύο είναι ευεργετικές για το σώμα και το πνεύμα, καθώς προάγουν τη σωματική υγεία, την απελευθέρωση συναισθηματικών και νοητικών εντάσεων και αποτελούν τη βάση για την εξερεύνηση του σώματος και του νου. Μέσα από αυτή την πρακτική της yoga, οι ασκούμενοι θα αποκτήσουν περισσότερη δύναμη, ευλυγισία, καλύτερη ισορροπία, θα παρατηρήσουν πως λειτουργεί το σώμα τους και θα μάθουν να αναπνέουν πιο βαθιά και συνειδητά. Έτσι θα αποκτήσουν καλύτερο έλεγχο του σώματος και της αναπνοής τους και θα μπορέσουν να χαλαρώσουν και να συγκεντρωθούν.

## INFO

Τρίτη 19:00 - 20:15

Διάρκεια: 12 συναντήσεις

-Ανάλογα με το επίπεδο των συμμετοχόντων, ενδέχεται να διαμορφωθούν δυο τμήματα, με μια μικρή διαφοροποίηση της ώρας.-



## ΧΑΡΗΣ ΠΑΠΑΠΕΤΡΟΥ

Ο Χάρης σπούδασε στο Λονδίνο, έκανε το διδακτορικό του και εργάστηκε στον τομέα της Μοριακής Βιολογίας και Γενετικής. Η σωματική άσκηση αποτελούσε πάντα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς του και το 2012 ήρθε σε επαφή με τη γιόγκα. Γρήγορα συνειδητοποίησε τα οφέλη της και αποφάσισε να εμβαθύνει στην πρακτική και τη φιλοσοφία της. Το 2016 ολοκλήρωσε τη βασική εκπαίδευση 200 ωρών (RYT200, Yoga Alliance). Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια ινδικής φιλοσοφίας, vinyasa karma yoga, yoga nidra, θεραπευτικής γιόγκα, εργοφυσιολογίας και παραδοσιακής ταϊλανδέζικης μάλαξης. Παραμένει πάνω απ' όλα μαθητής, εμπλουτίζοντας συνεχώς τις γνώσεις του μέσα από τη διδασκαλία, την αδιάλειπτη πρακτική και μελέτη της γιόγκα.



# LATIN

με την Μάρω Σκλαβούνου

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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..

## INFO

.....  
Πέμπτη 20:00 - 21:00  
Διάρκεια: 12 συναντήσεις



ΜΑΡΩ ΣΚΛΑΒΟΥΝΟΥ

Η Μάρω 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.



iHOLA

# ΙΣΠΑΝΙΚΑ

με τους Elsa Martínez & Λεωνίδα Ρεμπελάκο

---

## INFO

.....

Δευτέρα 18:30 - 20:00

Τρίτη 18:30 - 20:00 (Zoom)

Πέμπτη 19:00 - 20:30 (Zoom)

Διάρκεια: 12 συναντήσεις

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το Τμήμα Ισπανικών της Σχολής Μωραΐτη προσφέρει και φέτος τη δυνατότητα εκμάθησης της Ισπανικής γλώσσας. Για τη φετινή χρονιά θα λειτουργήσουν δύο τμήματα αρχίζοντας από το Τα υπόλοιπα τμήματα κατανέμονται στις ημέρες ανάλογα με το επίπεδο που βρίσκεται κάθε ένα από αυτά, δηλαδή το γκρουπ Ισπανικά 2 θα γίνεται κάθε Πέμπτη, το γκρουπ Ισπανικά 3 κάθε Τρίτη και το γκρουπ Ισπανικά 4 θα πραγματοποιείται κάθε Δευτέρα.

## ELSA MARTINEZ & ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΡΕΜΠΕΛΑΚΟΣ

Η Elsa 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 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 ΕΚΠΑ, καθώς και διδάκτωρ.



# ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΟΝΕΙΡΩΝ

με την Μαριλένα Πρωίμου ('76)

## INFO

Τετάρτη 20:00 - 21:30

Διάρκεια: 12 συναντήσεις

Το μάθημα αυτό μπορεί να πραγματοποιηθεί διά ζώσης στις εγκαταστάσεις του Σχολείου ή διαδικτυακά μέσω Zoom, κατόπιν συνενόησης με τους συμμετέχοντες.

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Τα όνειρα όλοι τα βλέπουν, δεν έχουν εκπαιδευθεί όμως όλοι και να τα θυμούνται.

Η ίδια η ψυχανάλυση δημιουργήθηκε από τα όνειρα του Φρόυντ, ο οποίος έτσι ανακάλυψε και το ασυνείδητο και συνεχίστηκε με τα αρχέτυπα σύμβολα του Γιουνγκ, γνώση που επίσης αξιοποιείται στο μάθημα.

Αυτό είναι το νόημα του εαυτού μας το πιο πλούσιο και ζωντανό, το οποίο καλούμαστε να διερευνήσουμε στην ομάδα ονείρων-ολοκληρώνοντας έτσι τον εαυτό μας και τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα. Ελάτε μαζί μας και θα αποκτήσετε ένα εργαλείο ερμηνείας του εαυτού σας και της ζωής σας δια βίου!



ΜΑΡΙΛΕΝΑ ΠΡΩΙΜΟΥ, PhD

Η Μαριλένα 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, USA) και Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών. Τα τελευταία χρόνια εργάζεται με Ομάδες Γονέων & Ενηλίκων και ατομικές θεραπείες, αξιοποιώντας την ψυχαναλυτική θεωρία στην ερμηνεία ονείρων. Είναι συγγραφέας δύο βιβλίων, ποίησης και διδακτορικής διατριβής.»



# PERSONAL & EXECUTIVE COACHING

με την Πηνελόπη Δημητρακοπούλου ('02)

## INFO

Τετάρτη 19:00 - 20:00

Διάρκεια: 12 συναντήσεις



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Μετά από μία παρατεταμένη περίοδο υγειονομικής κρίσης και οικονομικής ανασφάλειας, ριζικών αλλαγών στην αγορά εργασίας και στροφή στον virtual κόσμο, οι περισσότεροι από εμάς αντιμετωπίζουμε δυσκολίες στην επαγγελματική μας καθημερινότητα. Όλους όμως μας ενώνει, σαν κοινός παρονομαστής, μία ερώτηση: Πώς έχει επηρεαστεί η επαγγελματική μας ταυτότητα τα τελευταία χρόνια; Και παράλληλα, πόσο ικανοποιημένοι είμαστε με την κατεύθυνση που έχει πάρει; Σκοπός του σεμιναρίου είναι να βρούμε τρόπους ώστε να καταφέρουμε να ανταποκριθούμε επαρκώς στις προκλήσεις που έρχονται στη ζωή μας και ταυτόχρονα να μπορέσουμε να προχωρήσουμε προς την επαγγελματική κατεύθυνση που επιθυμούμε. Ειδικότερα, μέσω της εφαρμογής των μεθόδων του coaching, θα επικεντρωθούμε σε αυτά που συμβαίνουν κάτω από την επιφάνεια, με σκοπό την προσωπική και επαγγελματική μας ανάπτυξη.

## ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

Πιστοποιημένη από το International Coaching Federation (ICF), με εξειδίκευση στο Personal & Executive Coaching και στο Team & Leadership Coaching, διαθέτει σπουδές στην Ψυχολογία (BSc, University of Bath), μεταπτυχιακό στα New Media (MA, Bristol University), καθώς και μία πολυετή εμπειρία στην αγορά εργασίας ως International Sales Representative (marketing, promotion, sales). Το 2015, αποφάσισε να ασχοληθεί επαγγελματικά με το Coaching. Σήμερα εργάζεται ως Executive και Team coach, με ειδίκευση στο Leadership Coaching σε εταιρίες, start-ups και NGOs. Παρέχει επίσης σειρά εκπαιδευτικών σεμιναρίων εστιασμένα στην επαγγελματική ανάπτυξη. Η δουλειά της επικεντρώνεται στην επαγγελματική ενδυνάμωση μέσω της ανάπτυξης ηγετικών και επιχειρηματικών δεξιοτήτων με σκοπό την εκπλήρωση επιθυμητών στόχων. Η ευχέρεια της σε πολλαπλές γλώσσες (γαλλικά, αγγλικά, ελληνικά) της επιτρέπει να προσφέρει τις υπηρεσίες της και σε πολυπολιτισμικά τμήματα επιχειρήσεων που δραστηριοποιούνται στην Ελλάδα και το εξωτερικό.



# "ΕΞΩΣΤΡΕΦΕΙΑ" PERSONAL MARKETING

με τον Άλεξ Κάβδα ('02)

## INFO

Τρίτη: 19:00 - 20:30  
Διάρκεια: 12 συναντήσεις

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Όταν με ρωτούν με τι ασχολούμαι, εγώ απαντώ "Εξωστρέφεια". Ασχολούμαι επαγγελματικά με ό,τι μεταφέρει πληροφορία, ό,τι επικοινωνεί. Επικοινωνία είναι εικόνα, είναι λόγος, είναι το περιτύλιγμα που μεταφέρει το περιεχόμενο. Η "εξωστρέφεια" είναι πλέον για μένα μια προσωπική ιδεολογία, ένα συνονθύλευμα εκπαιδεύσεων και εμπειριών μέσα από την πρακτική και εργασία μου σε διάφορους τομείς. Σε αυτό το σεμινάριο θα δοκιμάσω για πρώτη φορά να τη μεταδώσω, να την επικοινωνήσω. Ανυπομονώ.

Το σεμινάριο θα είναι διαδραστικό και συμπεριλαμβάνει πρακτικές ασκήσεις που θα αξιοποιούν την προσωπικότητα και τις εμπειρίες των συμμετεχόντων.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει πληροφορίες πάνω σε marketing, social media, ψυχολογία, κινησιολογία, styling, branding, visual communication, χρήση γραπτού και προφορικού λόγου, ενσυναίσθηση κ.α.

Απευθύνεται σε όσους επιθυμούν να αποκτήσουν γνώσεις για τους τρόπους χρήσης της επικοινωνίας στην προσωπική ή επαγγελματική καθημερινότητα.



## ΑΛΕΞ ΚΑΒΔΑΣ

Ο Άλεξ (Ναπολέων) Κάβδας είναι απόφοιτος του 2002. Σπούδασε Διεθνείς & Ευρωπαϊκές Σχέσεις στο Πανεπιστήμιο Πειραιά. Παράλληλα, παρακολούθησε μαθήματα σχετικά με την υποκριτική στο "Θέατρο των Αλλαγών". Το 2009 ανέλαβε αρχισυντάκτης των ελληνικών εκδόσεων του DailySecret.com, του πρώτου ελληνικού newsletter, θέση στην οποία παρέμεινε μέχρι το 2014.

Υπήρξε ο πρώτος και κεντρικός παρουσιαστής του ελληνικού MTV για τρία χρόνια (2008-11).

Η διαδικτυακή του παρουσία, που υπήρξε ενεργή από αρχής των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τον οδήγησε στη διαχείριση επικοινωνίας θεσμών και projects, καθώς και συνεργασιών με μεγάλα διεθνή και εγχώρια brands.

Είναι υπεύθυνος επικοινωνίας των προγραμμάτων "Εργαστήριο Ποιώ" και "Έτσι Μαθαίνω Καλύτερα" του Δήμου Αθηναίων, καθώς και συνεργάτης του This is Athens, της επίσημης ιστοσελίδας της Αθήνας για τους επισκέπτες, ως συντάκτης.





# Η ΔΥΤΙΚΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΤΕΧΝΗ ΑΠΟ ΤΟ 1990 ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ: -ΚΡΙΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ-

με τον Άγι Ζήτα ('94)

## INFO

Πέμπτη: 19:00 - 20:30

Διάρκεια: 12 συναντήσεις

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Η τέχνη είναι ο καθρέφτης της εκάστοτε κοινωνίας. Η δεκαετία του ενενήντα ανοίγεται στην παγκοσμιοποίηση. Η βαριά βιομηχανία μεταλλάσσεται σε υπηρεσίες, ενώ η ηλεκτρονική-ψηφιακή πρόσβαση δημιουργεί καινοφανείς συνθήκες ταχύτητας της επικοινωνίας, ευκολίας και αμεσότητας σε πληροφορίες και αγορές. Είναι ο προθάλαμος για ένα νέο εικονικό κόσμο.

Έτσι και η σύγχρονη τέχνη, χρησιμοποιεί ακόμα περισσότερο διαφορετικές μορφές τέχνης όπως το βίντεο, η εγκατάσταση και οι παραστάσεις που συχνά αποκτούν ζωή έξω από τις γκαλερί και άλλους παραδοσιακούς χώρους δημιουργίας.

Η σύγχρονη τέχνη δεν έχει να κάνει ούτε με τις τεχνικές ούτε με τα υλικά, δεν έχει να κάνει καν με το ίδιο το έργο, αλλά με την εντύπωση που έχει ο καλλιτέχνης για το έργο.



ΑΓΙΣ ΖΗΤΑ

Ο Άγις Ζήτα (Άγις Ζαβλιάρης '94) είναι διεθνής εικαστικός και επιμελητής. Μέσα από την δική του εμπειρία ως διεθνής εικαστικός και επιμελητής, καταθέτει τη δική του οπτική για τη σύγχρονη τέχνη από το '90 έως σήμερα και προσπαθεί να δει τις μελλοντικές της κατευθύνσεις.



# ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ

με τον Νίκο Μεγαπάνο

## INFO

Τετάρτη: 19:00 - 21:00

Διάρκεια: 12 συναντήσεις

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Για την επέτειο των 200 χρόνων της Ελληνικής επανάστασης έχουν δημοσιευτεί πολλά κείμενα που κυρίως εστιάζουν στην επανάσταση καθ' εαυτήν. Στον κύκλο μαθημάτων που προτείνουμε θα ερευνήσουμε την περίοδο λίγο πριν την επανάσταση. Πώς δημιουργήθηκαν οι προϋποθέσεις για να ξεσπάσει η εθνική εξέγερση; Ποιες ήταν οι ομάδες που συμπορεύτηκαν για να φτάσουμε στην επαναστατική έκρηξη; Τι επεδίωκαν για τον εαυτό τους και για την εθνική υπόθεση;

Η δομή των μαθημάτων έχει ως εξής:

1. Το μεγάλο περιβάλλον. Ο κόσμος γύρω στο 1800.
2. Η Οθωμανική αυτοκρατορία.
3. Η κατάσταση των υπηκόων.
4. Ο Πατριάρχης Κωνσταντινούπολης και τα ελληνικά όνειρα.
5. Φαναριώτες. Ποιοι ήταν και τι ρόλο έπαιξαν;
6. Κλέφτες και αρματολοί: ένα πολεμικό σχολείο.
7. Πώς διέπρεψαν στο εμπόριο και τη ναυτιλία οι έλληνες της Διασποράς;
8. Οι προεστοί και τα τσιφλίκια.
9. Ο Αλή πασάς, μια ακτινογραφία της οθωμανικής πραγματικότητας.
10. Ο διαφωτισμός και το νεωτερικό αίτημα.
11. Η Φιλική Εταιρεία.
12. Η επαναστατική σύντηξη.



## ΝΙΚΟΣ ΜΕΓΑΠΑΝΟΣ

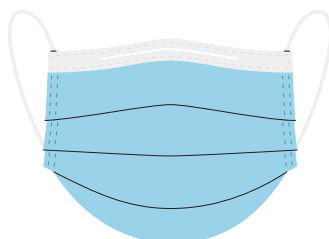
Υποψήφιος διδάκτορας στην Σχολή Ιστορίας και Αρχαιολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης. Σπούδασε Οικονομικά στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών και έχει μεταπτυχιακό στην Νεώτερη και Σύγχρονη Ιστορία από το Ιόνιο Πανεπιστήμιο. Ήταν για 26 χρόνια συνεκδότης στις Εκδόσεις Ωκεανίδα.

# ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



## Μέτρα πρόληψης COVID-19 :

- Η είσοδος θα πραγματοποιείται αποκλειστικά από την κεντρική πύλη και είναι απαραίτητη η προσκόμιση βεβαίωσης εμβολιασμού ή νόσησης εντός εξαμήνου ή αρνητικού rapid/pcr test 24 ωρών.
- Η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική σε όλους τους εσωτερικούς χώρους του Σχολείου, καθώς και τους εξωτερικούς όταν παρατηρείται συνωστισμός.
- Η χρήση μάσκας δεν προβλέπεται την ώρα των μαθημάτων της κατηγορίας Άσκηση-Άθληση. Είναι όμως απαραίτητη η τήρηση αποστάσεων και η χρήση προσωπικού -και μόνο- εξοπλισμού (mat, πετσέτας κ.ο.κ.).
- Όταν αυτό είναι εφικτό, και κυρίως στα μαθήματα της κατηγορίας Άθληση-Άσκηση, θα προτιμάται η διδασκαλία σε εξωτερικό χώρο.
- Τέλος, σε περίπτωση που κριθεί αναγκαίο τα μαθήματα θα πραγματοποιούνται με εξ αποστάσεως διδασκαλία.



# ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

## -Διάρκεια Μαθημάτων

Τα μαθήματα του Φθινοπωρινού Κύκλου Μαθημάτων «Συμμαθητές Ξανά» για τη χρονιά 2021-22 θα διαρκέσουν έως και την Πέμπτη 14 Ιανουαρίου 2022. Όλα τα μαθήματα έχουν διάρκεια 12 συναντήσεις.

## -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 καλώντας στο 2106756970 ή συμπληρώνοντας την φόρμα εκδήλωσης ενδιαφέροντος [εδώ](#).

## -Οικονομικά Στοιχεία

Τα ταμειακώς ενήμερα μέλη του ΣΑΣΜ για την περίοδο 2021-2022 απολαμβάνουν ειδικές τιμές.

## - Γενικά

Τα μαθήματα που δεν θα συμπληρώσουν τον ελάχιστο αριθμό συμμετεχόντων δεν θα πραγματοποιηθούν.

Τα μαθήματα που θα αναβληθούν για οποιονδήποτε λόγο, θα αναπληρωθούν σε επόμενη εβδομάδα.

Όλα τα μαθήματα διεξάγονται στη Σχολή Μωραΐτη (Παπαναστασίου & Αγ. Δημητρίου, Π. Ψυχικό), με εξαίρεση τη κολύμβηση, η οποία διεξάγεται στις εγκαταστάσεις του ΟΑΚΑ και του μαθηματος Ισπανικών που θα γίνει μέσω της πλατφόρμας ZOOM.





# BACK TO SCHOOL

Facebook: @back2school.sasm

Instagram: instasasm

Email: info@sasm.gr

Contact: 2106756970

**ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΞΑΝΑ**  
ΚΥΚΛΟΣ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΣΑΣΜ



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ  
ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ  
ΣΧΟΛΗΣ ΜΩΡΑΪΤΗ