



Mindful Ageing

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2022, ΤΕΥΧΟΣ 2

NEWSLETTER

*" Η γήρανση δεν είναι χαμένη νεότητα αλλά
ένα νέο στάδιο ευκαιριών και δύναμης."*
Betty Friedan

ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΥΜΠΡΑΞΗ

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας ενημερώσουμε ότι το πρόγραμμα Mindful Ageing εξελίσσεται καλά και η σύμπραξη έλαβε πρόσφατα μέρος σε ένα εκπαιδευτικό εργαστήριο για την προετοιμασία των επερχόμενων Mindful Ageing Boot Camps.

Μετά από πάνω από ένα χρόνο διαδικτυακής εργασίας, οι εταίροι ανυπομονούν να συναντηθούν από κοντά τον Ιούνιο για την επόμενη διακρατική συνάντηση στη Βουλγαρία!

Συνεχίστε να ενημερώνεστε

Ακολουθήστε τη σελίδα του Mindful Ageing στο Facebook ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας:

[Mindful Ageing - Home | Facebook](#)

[Mindful Ageing](#)

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Είμαστε ενθουσιασμένοι που ανακοινώνουμε ότι, μετά τα εκπαιδευτικά σεμινάρια, θα φιλοξενήσουμε τα Mindful Ageing Boot Camps αυτή την Άνοιξη!

Το Mindful Ageing Boot Camp είναι ένα τριήμερο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για άτομα άνω των 50 ετών για να μάθουν νέες δεξιότητες και να εξερευνήσουν βασικές τεχνικές που σχετίζονται με την ενσυνειδητότητα, τη θετική γήρανση και την υγεία και ευεξία! Τα Boot Camps διεξάγονται στο Ηνωμένο Βασίλειο, τη Βουλγαρία, τη Φινλανδία, τη Γαλλία και την Ελλάδα.

Μπορείτε να μάθετε για:

- Το μυαλό, το σώμα και η ευεξία
- Mindfulness και διαλογισμό
- Θετική ψυχολογία και ψυχική ευεξία
- Νευρογλωσσικός Προγραμματισμός
- Διατροφή και άσκηση



Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα για το mindfulness και τα φανταστικά οφέλη που μπορεί να έχει στη σωματική και ψυχική σας ευεξία, δηλώστε το ενδιαφέρον σας εδώ: [Mindful Ageing Bootcamp \(google.com\)](https://www.google.com)

ΠΡΟΣΕΧΩΣ...

Αυτή τη στιγμή αναπτύσσουμε την πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης, η οποία θα είναι διαθέσιμη σύντομα! Πρόκειται για μια δωρεάν διαδικτυακή πλατφόρμα στην οποία θα μπορείτε να μάθετε για τη θετική γήρανση και την ενσυνειδητότητα και να συνδεθείτε με ομοϊδεάτες σας.

ΕΤΑΙΡΟΙ

