



**ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΝΕΟΤΗΤΑΣ**  
**ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ**

**Η Επιτροπή Νεότητας του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού πηγαίνει**  
**«Ποδηλατοβόλτα στην πόλη μας» και συνεχίζει με**  
**ZenDanceKundalini Yoga στο Άλσος Εθνικής Τραπέζης**

Η Επιτροπή Νεότητας στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκή Εβδομάδας ΚΙΝΗΣΗΣ «MOVE WEEK», προγραμματίζει μια ακόμα «Ποδηλατοβόλτα στην πόλη μας» και ανακαλύπτει μέσα στην φύση ένα νέο τρόπο έντονης και συνάμα υπέροχης άσκησης, βασισμένο στη yoga αλλά και τόσο διαφορετικό!

Την Κυριακή 29 Μαΐου 2016 στις 10:30 πμ, τα μέλη της Επιτροπής με τους φίλους τους θα ξεκινήσουν την ποδηλατοβόλτα από το προαύλιο της εκκλησίας του Αγίου Γεωργίου και όλοι μαζί θα κατευθυνθούμε στο Άλσος Εθνικής Τραπέζης στην Φιλοθέη για να ανακαλύψουμε ένα νέο διασκεδαστικό τρόπο άσκησης, και όχι μόνο! Η ZenDance Kundalini Yoga είναι μια πρωτοποριακή τέχνη εκγύμνασης του Σώματος, που γαληνεύει την ψυχή και ξεκουράζει το νου! Βασισμένη στην πανάρχαια τέχνη της Yoga, η Kundalini ξεδιπλώνει την συσσωρευμένη ενέργεια του ανθρώπινου σώματος, μέσα από την κίνηση, την ανάσα και το ρυθμό και παντρεύει αρμονικά την κίνηση με την Ελληνική μουσική, την Ανάσα με την εκτόνωση του σώματος, την Άσκηση με τη γαλήνη της ψυχής!

Η ZenDance Kundalini διδάσκεται στην Ελλάδα αποκλειστικά στη YogAcademy από την Έβελυν Ζώτου Msc, Πτυχιούχο Φυσικής Αγωγής, E200-RYT, RCYT, η οποία έχει αποκτήσει ήδη το δικό της φανατικό κοινό!

Την Κυριακή 29 Μαΐου θα έχουμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε αυτό το νέο, εναλλακτικό είδος άσκησης, που όσοι το δοκίμασαν δεν το αλλάζουν!  
ZenDanceKundalini Yoga Ότι κι αν νομίζετε, δεν είναι!

Ελάτε και εσείς στην παρέα μας συμμετέχοντας ενεργά σε ένα πιο δραστήριο τρόπο ζωής, υιοθετώντας διαφορετικούς τρόπους μεταφοράς μέσα στην πόλη μας και ψυχαγωγικούς τρόπους άθλησης μέσα στην φύση.

Όσοι επιθυμούν να συμμετέχουν στην βόλτα μας, πρέπει να γνωρίζουν ότι ΦΕΡΟΥΝ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ ΤΟΥ ΕΥΑΤΟΥ ΤΟΥΣ. Θα πρέπει επίσης να φροντίσουν για την ΑΣΦΑΛΕΙΑ τους (κράνος, φώτα, φρένα) και τον ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ τους (συντήρηση, σαμπρέλα, τρόμπα).

Όσοι θέλουν μπορούν να συμμετέχουν είτε μόνο στην Ποδηλατόβολτα είτε μόνο στην ZenDanceKundalini Yoga αρκεί να είναι παρόντες την προκαθορισμένη για κάθε δραστηριότητα ώρα.

Συγκεκριμένα:

**ΣΗΜΕΙΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΒΟΛΤΑΣ:**

**Προαύλιο Αγίου Γεωργίου (Χρ.Σμύρνης 22, Ν.Ψυχικό) & ώρα 10:30 πμ**

**ΣΗΜΕΙΟ ΕΝΑΡΞΗΣ ZEN DANCE KUNDALINI YOGA:**

**Άλσος Εθνικής Τραπέζης, Φιλοθέη & ώρα 12:00 μμ**

Την δράση μας στηρίζουν οι εταιρείες Anax SuperFood, Events Atelier και Βίκος.