designed by Z.Kaxira

5ήμερο Re-Wilding Retreat στη Γαύδο

18-22 Ιουνίου 2021 (του Αγ. Πνεύματος)

Ελληνική Εταιρία Οικοψυχολογίας & Ενιαίας Υγείας

INTERNATIONAL ECOPSYCHOLOGY SOCIETY

Διοργάνωση: Ελληνική Εταιρία Οικοψυχολογίας και Ενιαίας Υγείας

Γιατί διαλέξαμε τη Γαύδο?

Στο νησί της Καλυψώς της Οδύσσειας (Ωγυγία) , σύμφωνα με τον Καλλίμαχο, στο νοτιότερο άκρο της Ευρώπης που έχει διατηρήσει όσο κανένα την αυθεντική και αμόλυντη φύση του , με την πρωτόγνωρη και έντονη ενέργεια που νοιώθεις από την πρώτη στιγμή που βρίσκεσαι εκεί, θα έχουμε την ευκαιρία περάσουμε πέντε ημέρες ελευθερίας, εσωτερίκευσης, αυτογνωσίας, αφύπνισης και ευεξίας . Η αφύπνιση αφορά στη δική μας ταύτιση με την αυθεντική, ελεύθερη και πρωτόγονη φύση μας σε πλήρη αρμονία με το περιβάλλον που θα βρισκόμαστε.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει βιωματικά εργαστήρια Οικοψυχολογίας, Οικοθεραπείας και Ενσυνειδητότητας, σύνδεση με το σώμα, ψυχή και πνεύμα, με τα στοιχεία της περιβάλλουσας φύσης, διαφορετικά βιωματικά σεμινάρια στα απαράμιλλης ομορφιάς τοπία και παραλίες του νησιού. Σκοπός μας είναι να ωφεληθούμε ψυχικά και σωματικά μετά από μια μακρά περίοδο καταπόνησης αλλά και να αλληλοεπιδράσουμε με το περιβάλλον στο οποίο βρισκόμαστε με σεβασμό και ευγνωμοσύνη καθώς βάση της Οικοψυχολογίας είναι η αμοιβαία σχέση με Ανθρώπου- Φύσης.

Η διαμονή θα είναι σε σκηνές στη φύση στην περιοχή του Σαρακήνικου για την καλύτερη γείωση και επαφή με τον πιο πρωτογενή πλευρά του εαυτού μας. Ωστόσο, υπάρχει και η δυνατότητα διαμονής στα πολύ λίγα καταλύματα του νησιού εφόσον αυτό είναι επιθυμητό.

Η κύρια βάση μας θα είναι η παραλία του Σαρακήνικου που ονομάζεται έτσι από τους Σαρακηνούς πειρατές που κάποτε κατά την παράδοση χρησιμοποιούσαν το νησί ως ορμητήριο. Το Σαρακήνικο, όπως και οι περισσότερες παραλίες της Γαύδου, είναι μια από τις μαγευτικότερες παραλίες της Ελλάδας. Βρίσκεται στον μυχό ενός κόλπου που κοιτάει βόρεια. Είναι μια ονειρική ξανθιά αμμουδιά με ρηχά νερά, με φόντο ένα άγριο τοπίο με αμμόλοφους και θαλασσόκεδρους. Η παραλία παρέχει κάποιες βασικές ανέσεις, όπως δωμάτια, ενοικιαζόμενα αυτοκίνητα, μερικές ταβέρνες και mini market.

Λίγα λόγια για τη Γαύδο

Το νησί ορθώνεται ανάμεσα σε Αφρική και Κρήτη, καταμεσής σχεδόν του Λιβυκού πελάγους και αποτελεί το νοτιότερο άκρο της Ευρώπης, το τελευταίο σύνορό της με το νότο. Όλο το νησί ανήκει στο δίκτυο NATURA 2000 και προστατεύεται από την ελληνική και ευρωπαϊκή νομοθεσία. Στη Γαύδο υπάρχουν μεταμορφωμένα πετρώματα, νεογενή στρώματα με θαλάσσια απολιθώματα, καθώς και ψαμμιτικές αποθέσεις του ύστερου Πλειστοκαίνου. Παρόλο που το νησί δεν χαρακτηρίζεται από μεγάλο υψόμετρο, έχει αρκετές κοιλάδες και εποχιακά ρέματα. Η ανθρώπινη παρουσία στην περιοχή χρονολογείται ήδη από τους Νεολιθικούς χρόνους.

Η βλάστηση στη Γαύδο είναι μακκία, δασώδης και φρυγανική. Στη βόρεια πλευρά υπάρχουν εκτεταμένες αμμοθίνες με άρκευθους. Αναφορικά με τη χλωριδική του σύνθεση, το σύμπλεγμα θεωρείται ένας από τους σπουδαιότερους τόπους της Ευρώπης, καθώς ένας αναλογικά μεγάλος αριθμός αφρικανικών ειδών φυτών εντοπίζονται εδώ. Επίσης, η περιοχή είναι μεγάλης σημασίας για τα μεταναστευτικά πουλιά. Στα σημαντικά είδη ορνιθοπανίδας της περιοχής περιλαμβάνονται ο θαλασσοκόρακας (*Phalacrocorax aristotelis desmarestii*), ο αρτέμης (*Calonectris diomedea*) και ο μύχος (*Puffinus yelkouan*).

ΟΙ ΚΕΔΡΟΙ ΤΗΣ ΓΑΥΔΟΥ

Η Γαύδος είναι γνωστή για τα αρχαία δάση κέδρου. Είναι ένας προορισμός μεγάλου οικολογικού ενδιαφέροντος, καθώς οι θαλασσόκεδροι (είδη Juniperus macrocarpa και Juniperis phoenicea) σχηματίζουν μερικά από τα σπουδαιότερα οικοσυστήματα στην Κρήτη-τα κεδροδάση-που φύονται στις αμμοθίνες της Νότιας Κρήτης και των νησιών της. Η οικολογική σημασία των αμμοθινών είναι τεράστια για την βιοποικιλότητα και την ύπαρξη σπάνιων ζώων και φυτών. Οι ρίζες τους βρίσκονται στην άμμο και συνδέονται και δημιουργούν έναν τεράστιο ιστό επικοινωνίας μεταξύ τους. Κάποιος, μέσα από την παρατήρηση μπορεί να νιώσει αυτά τα δέντρα να δικτυώνονται!

Ο κέδρος είναι γνωστός από τα αρχαία χρόνια για τις ιδιότητες του όχι μόνο τις θεραπευτικές, αλλά και σε πολλές αρχαίες κουλτούρες χαίρει σεβασμού και για τις πνευματικές ιδιότητες του όπως του εξαγνισμού, της προστασίας, της αιωνιότητας, της δύναμης και της βοήθειας στην ερμηνεία μηνυμάτων από τον εσωτερικό εαυτό.

Πρόγραμμα

Παρασκευή 18/06/21 (Σαρακήνικο)

14.00 Προσέλευση,
τακτοποίηση και εγγραφή

17.00-18.00 Τελετή έναρξης

18.00 -20.00 Εργαστήρια
Οικοψυχολογίας

20.00 Δείπνο

Info: *Ο ιστορικός φάρος της Γαύδου, ο νοτιότερος της Ευρώπης,χρονολογείται το 1880 και ανακατασκευάστηκε τελικά το 2003. Το νέο συγκρότημα περιλαμβάνει ένα καφέ και ο φάρος πλέον είναι ένα μουσείο για την ιστορία του φάρου με φωτογραφίες καθώς και τον παλιό εξοπλισμό του.*
Ο φάρος της Γαύδου αποτελεί στις μέρες μας ένα από τα πιο σπουδαία αξιοθέατα του νησιού, με απέραντη θέα προς το γαλάζιο ουρανού και θάλασσας από το μοναδικό αυτό γεωγραφικό σημείο.

ΣΑΒΒΑΤΟ 19/06/21 (ΣΑΡΑΚΗΝΙΚΟ, ΦΑΡΟΣ ΚΑΙ ΚΑΣΤΡΙ)

09.00-10.30
Mindfulness
και Yoga

10.30-11.30
Πρωινό

11.30-14.00
Εργαστήρια
Οικοψυχολογίας

14.00-17.00
Γεύμα
και ελεύθερος
χρόνος

17.30
Αναχώρηση για
Ηλιοβασίλεμα
στο Φάρο

18.00- 20.00
Εργαστήρια
Οικοψυχολογίας

20.00-21.00
Ηλιοβασίλεμα,
χαλάρωση και
ενσωμάτωση

21.15
Δείπνο στο Καστρί

Κυριακή 20/06/21
(Ποταμός- Άι Γιάννης)

09.00-10.00
Πρωινό

10.00
Αναχώρηση
με βάρκα
για Ποταμό

10.30-11.00
Άφιξη στον
Ποταμό-μπάνιο

11.00-13.00
Rewilding experience,
φαράγγι Ποταμού

13.00-14.00
Ελεύθερος
χρόνος

14.00
Αναχώρηση
με βάρκα για Άι Γιάννη

14.15-17.00
Ελεύθερος
χρόνος

17.00-19.00
Εργαστήρια
Οικοψυχολογίας

19.00
Δείπνο στον
Άι Γιάννη-
επιστροφή

Info: *Ο Ποταμός είναι μια όμορφη παραλία με κεραμιδόχρωμη άμμο και φανταστικά νερά που σχηματίζεται στην έξοδο ενός μικρού φαραγγιού με μαγευτικούς γεωλογικούς σχηματισμούς από άργιλο. Τριγύρω οι θαλασσόκεδροι φτάνουν ως την παραλία. Οι βράχοι έχουν απολιθώματα ενώ στο φαράγγι θα βρούμε άργιλο, γνωστό για τις ιδιότητές του.*

Η παραλία του Αϊ Γιάννη: Ο Αϊ Γιάννης είναι μια πανέμορφη απόμερη αμμουδερή παραλία, μέσα σε ένα άγριο τοπίο που θυμίζει περισσότερο Αφρική παρά Ευρώπη. Το Discovery Channel την έχει ψηφίσει στο παρελθόν ως την 2η καλύτερη παραλία στο κόσμο, μετά από μια παραλία στη Χαβάη. Τριγύρω υπάρχουν μόνο θαλασσόκεδροι, πεύκα κι όμορφοι γεωλογικοί σχηματισμοί.

Δευτέρα 21/06/21
Πεζοπορία
(Κόρφος- Τρυπητή)

08.00- 09.00
Πρωϊνό

09.00
Αναχώρηση για Κόρφο

09.30
Έναρξη πεζοπορίας-
Forest Bathing- Mindful Hiking

11.00 -12.00
Άφιξη στην παραλία
Τρυπητή, μπάνιο

12.00-13.00
Ανάβαση στο
νοτιότερο άκρο της
Ευρώπης – Γείωση ,
διαλογισμός

13.00- 16.00
Χρόνος ενσωμάτωσης,
χαλάρωσης και
περισυλλογής

16.00-18.00
Εργαστήριο
Οικοψυχολογίας

18.00
Αναχώρηση
για επιστροφή
στον Κόρφο

20.00
Δείπνο στον
Κόρφο σε ταβέρνα
της περιοχής

Τρίτη 22/06/21
(Σαρακήνικο)

08.00-09.00
Πρωινό,
Διαλογισμός

10.00-12.00
Εργαστήριο
Οικοψυχολογίας

12.00-13.00
Group sharing

13.00
Τελετή λήξης

Info: *Η παραλία της* Τρυπητής *βρίσκεται στο νοτιότερο σημείο της Γαύδου, αλλά και της Ευρώπης. Στο ανατολικό της κομμάτι έχει άμμο, ενώ στο δυτικό, ως τη «μύτη» της Γαύδου έχει μεγάλες στρογγυλές πέτρες και βότσαλα. Το τοπίο στη* νοτιότερη παραλία της Ευρώπης *είναι υπέροχο με σήμα κατατεθέν τις τρεις μεγάλες φυσικές καμάρες, τις* Καμαρέλλες, *που σχηματίζονται στο ανατολικό άκρο της παραλίας. Από αυτές τις* τρύπες *παίρνει και το όνομα Τρυπητή. Πάνω από τις Καμαρέλλες υπάρχει μια τεράστια καρέκλα που έφτιαξαν κάποιοι Ρώσοι επιστήμονες, στη οποία μπορεί κάποιος να σκαρφαλώσει και να αγναντέψει το απέραντο Νότιο Κρητικό Πέλαγος*

Η πρόσβαση στην πανέμορφη Τρυπητή γίνεται με τα πόδια , από μονοπάτι που ξεκινάει από τον Κόρφο. Η απόσταση είναι 3,5 χλμ και η πορεία γίνεται μέσα από πευκόφυτες εκτάσεις. Επίσης, κατά τη διάρκεια της πορείας θα συναντήσουμε εγκαταλελειμμένες αγροικίες κτισμένες από πέτρα στην περιοχή της Αλυκής.

Πληροφορίες

Τιμή : 420 ευρώ

Early bird: 330 ευρώ έως 15 Μαΐου

Δηλώσεις συμμετοχής
έως 20 Μαΐου με προκαταβολή 150 ευρώ

Περιορισμένος αριθμός ατόμων

Γλώσσα διεξαγωγής|: **Ελληνικά και Αγγλικά**

Πολιτική επιστροφών: Επιστροφή προκαταβολών έως 1 Ιουνίου. Σε περίπτωση που δεν διεξαχθεί το Retreat λόγω της πανδημίας ή άλλων παραγόντων που αφορούν τους οργανωτές, τα ποσά που έχουν δοθεί από τους συμμετέχοντες θα επιστραφούν στο ακέραιο άμεσα.

INTERNATIONAL ECOPSYCHOLOGY SOCIETY

Τι περιλαμβάνεται:

- Εργαστήρια Οικοψυχολογίας,
- Ναύλα μετακίνησης μέσα στο νησί (λεωφορεία και βάρκα)
- Οργάνωση του Retreat
- Βεβαίωση συμμετοχής αναγνωρισμένη από τη Διεθνή Εταιρία Οικοψυχολογίας (IES)
- Έκπτωση 20% στα δίδακτρα του Εκπαιδευτικού και προσμέτρηση των ωρών των βιωματικών εργαστηρίων

Τι δεν περιλαμβάνεται στην τιμή:

- Μετακίνηση προς και από Γαύδο
- Διαμονή και διατροφή
- Προσωπικά έξοδα
- Σκηνές (για οποιαδήποτε δυσκολία στον εξοπλισμό παρακαλώ επικοινωνήστε με τους οργανωτές)

Για οποιαδήποτε διευκρίνηση παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μας στο info@ecopsychology.gr και στο τηλ. 0030 6945383866.

Για δηλώσεις συμμετοχής επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας www.ecopsychology.gr και συμπληρώστε τη φόρμα συμμετοχής επιλέγοντας την εκδήλωση στις Προσεχείς Δράσεις.

Συντονίστρια/ Εισηγήτρια Εργαστηρίων Οικοψυχολογίας

Κλειώ Αποστολάκη BSc., MSc.

Η Κλειώ Γ. Αποστολάκη γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Αθήνα και ζει στην Κρήτη. Σπούδασε Ψυχολογία με Κλινική Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο του Κεντ στο Ηνωμένο Βασίλειο και συνέχισε τις μεταπτυχιακές της σπουδές στην Ψυχική Υγεία (MSc) στο King's College στο Πανεπιστήμιο του Λονδίνου όπου ειδικεύτηκε στη Δυναμική και Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία. Το 2009 έλαβε το δίπλωμά της στην Οικοψυχολογία από το Πανεπιστήμιο Strathclyde στη Γλασκόβη. Σπούδασε επίσης Dolphin Therapy για παιδιά και ενήλικες με ψυχολογικά, νευρολογικά και κινητικά προβλήματα στο Ινστιτούτο Dolphinswim σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Sigmund Freud στη Βιέννη. Είναι επίσης πιστοποιημένη Εκπαίδευτής Ενηλίκων από το Ελληνικό Υπουργείο Παιδείας και θεραπευτής EMDR για το Τραύμα. Εργάστηκε στο Τμήμα Ψυχιατρικής Ενηλίκων στο Νοσοκομείο Guy's στο Λονδίνο και από το 2002 εργάζεται ως ελεύθερος επαγγελματίας στην Ελλάδα. Έχει συμμετάσχει σε πολλά διεθνή και εθνικά συνέδρια ως εισηγήτρια, έχει αρθρογραφήσει στον περιοδικό και ημερήσιο τύπο και έχει μεγάλο αριθμό τηλεοπτικών και ραδιοτηλεοπτικών εμφανίσεων ως προσκεκλημένη ειδικός . Είναι μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Διεθνούς Εταιρείας Οικοψυχολογίας (IES), Πρόεδρος του IES 2016-2019 και επίσημα αναγνωρισμένη ως εκπρόσωπος του IES στην Ελλάδα με την ίδρυση της «Ελληνικής Εταιρείας Οικοψυχολογίας», η οποία δραστηριοποιείται στην Ελλάδα από το 2007.

Συνεργάτης/ Εισηγήτρια στα εργαστήρια Ενσυνειδητότητας και Γιόγκα

Βίβιαν Καραβάνου BA., MSc.

Η Βίβιαν Καραβάνου γεννήθηκε στο Βανκούβερ του Καναδά και έχει μεγαλώσει στα Χανιά. Σπούδασε Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο του Έσσεξ στην Αγγλία, (BA Psychology) και συνέχισε της μεταπτυχιακές της σπουδές στην Συμβουλευτική Ψυχολογία στο Μετροπόλιταν Πανεπιστήμιο του Λονδίνου .(MSc Counselling Psychology). Έπειτα συνέχισε την εκπαίδευση σε ποικίλες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Η Βίβιαν ιδιωτεύει ως συμβουλευτική Ψυχολόγος και Συνθετική Ψυχοθεραπεύτρια από το 2002. Παράλληλα έχει εκπαιδευτεί και διδάσκει Ενσυνειδητότητα και Hatha, Raja και Tantra Yoga. Εκπαιδεύει και διδάσκει από το 2009 Γνωσιακή – Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία, Συμβουλευτική Ψυχικής Υγείας και Κλινική Υπνοθεραπεία . Από το 2012 προσφέρει Εποπτεία, σε Ψυχολόγους, Ψυχοθεραπευτές και Ειδικούς Ψυχικής Υγείας. Το 2016 ίδρυσε το Φ-Space που απαρτιζόταν από μια άρτια καταρτισμένη ομάδα ειδικών που συνεργάζονται για την εξασφάλιση της υγείας και της ευμάρειας των ανθρώπων που έρχονται στο Φ. Σήμερα παρέχει ατομικές και ομαδικές συνεδρίες που συνθέτουν όλα τα παραπάνω με σκοπό να συνθέσει την επιστημονικότητα της Ψυχοθεραπείας και της Συμβουλευτικής με την Τέχνη του Mindfulness, Του Διαλογισμού και της Γιόγκα και όλα αυτά σε συνέργεια με τη Φύση!