



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
UNIVERSITY OF CRETE



κέντρο ψυχολογικής & συμβουλευτικής υποστήριξης

ΚΕ.ΨΥ.Σ.Υ.
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

Με αφορμή την
Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας
το **Κέντρο Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής
Υποστήριξης (ΚΕ.ΨΥ.Σ.Υ)** προσκαλεί την
ακαδημαϊκή οικογένεια της **Πανεπιστημιούπολης
Βουτών** (φοιτητές και εργαζομένους) στη δράση

ΠΑΡΕ ΜΙΑΝ ΑΝΑΣΑ!

μία ευκαιρία
Σύνδεσης με τον Σωματικό και Ψυχικό Εαυτό

Πρόκειται για μία δράση προαγωγής της σωματικής και ψυχικής ευεξίας, όπου μέσα από ήπιες ασκήσεις κίνησης, αναπνοής και ενσυνειδητότητας θα «ξεκλειδώσουμε» την επανασύνδεση με τον εαυτό μας, σε ένα παρόν με αποδοχή και φροντίδα.

ΣΥΝΤΟΝΙΖΟΥΝ:

Οι ψυχολόγοι του ΚΕ.ΨΥ.Σ.Υ.: Πόπη Βλαστού και Διονυσία Ραπόν

Ο καθηγητής φυσικής αγωγής, Τριβιζαδάκης Δημήτρης – ΓΕΛ Αλικαρνασσού

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: Τρίτη 14.10.2025, ώρα 15.00

ΧΩΡΟΣ ΔΡΑΣΗΣ: ΚΕ.ΨΥ.Σ.Υ., πάνω από το εστιατόριο- φοιτητικό κέντρο

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 60' (30' ασκήσεις αποφόρτισης και διαχείρισης της σωματικής έντασης, 30' τεχνικές mindfulness και χαλάρωσης).

Δηλώσεις συμμετοχής: kepsysyher@uoc.gr

Η συμμετοχή στη δράση είναι δωρεάν.
Θα δοθούν βεβαιώσεις συμμετοχής.