



Μαρία Παπαδοπούλου

Είμαι Ολιστική Σύμβουλος Ευεξίας, δασκάλα Yoga και Ολιστική Θεραπεύτρια με εργασιακή εμπειρία 22 χρόνων. Με στόχο την επίτευξη μιας συνολικής αίσθησης ευεξίας, την ορθοσωμία, την αυτογνωσία και την ενσυνειδητότητα οι τεχνικές που χρησιμοποιώ διαφοροποιούνται από άτομο σε άτομο, ανάλογα τις ανάγκες και τους στόχους. Όσο αφορά το σώμα ο πρώτος πυλώνας επίτευξης είναι η ορθοσωμία και η κίνηση σε ευρύτερο πλαίσιο και αυτό το προσεγγίζω με επιπλέον μεθόδους όπως το Pilates και το movement mobility.

Καθοδηγώ ομάδες, προσωπικές συνεδρίες και σε εταιρίες διαλογισμό, Breathwork, Mindfulness και τεχνικές χαλάρωσης εμπνέοντας και διδάσκοντας στους ανθρώπους να τα χρησιμοποιούν και μόνοι τους στη ροή της καθημερινότητάς τους.

Επιπλέον παρέχω προσωπικές συνεδρίες ρεφλεξολογίας, ανθοϊάματα Bach, σπονδυλοθεραπεία, ηχομασάζ και Rejuvenance.

Ο τρόπος σκέψης και η προσέγγισή μου καθοδηγούνταν ανέκαθεν από ένα θετικό τρόπο καθώς πιστεύω ακράδαντα πως ο κάθε άνθρωπος έχει μέσα τους ανεκμετάλλετο υλικό. Αυτό με οδήγησε να σπουδάσω και Θετική Ψυχολογία και Θετική Ψυχολογία στην Εκπαίδευση αποκτώντας επιπλέον εφόδια ενίσχυσης στη διδασκαλία μου.

