



Μια μέρα στο Πάρκο Τρίτση

Ο Φορέας Διαχείρισης του Μητροπολιτικού Πάρκου «Αντώνης Τρίτσης», σας προσκαλεί να περάσουμε μια δημιουργική *Μέρα στο Πάρκο Τρίτση*.

Σε συνεργασία με την Ελληνική Ορνιθολογική Εταιρεία μικροί και μεγάλοι θα έχουμε την ευκαιρία να παρατηρήσουμε τα πουλιά και να εξερευνήσουμε το Πάρκο, ενώ τα παιδιά μπορούν να παρακολουθήσουν και το παιδικό εικαστικό εργαστήριο με θέμα τα πουλιά!

Στη συνέχεια οι δασκάλες θα μας καθοδηγήσουν σε μαθήματα Kundalini και Hatha Yoga κάτω από την σκιά των δέντρων, και μετά από ένα μικρό διάλειμμα χαλάρωσης και πικ νικ θα γεμίσουμε ενέργεια για την απογευματινή Yoga -πρακτική μας!

Πρόγραμμα

10.00-12.30:

Παρατήρηση πουλιών και εξερεύνηση του Πάρκου για μικρούς και μεγάλους - **Παιδικό εικαστικό εργαστήριο**

Η Ελληνική Ορνιθολογική Εταιρεία μας καλεί να εξερευνήσουμε το Πάρκο. Θα ψάξουμε για σπόρους, θα συναντήσουμε πολιτείες κρυμμένες στο χώμα, θα αφουγκραστούμε τους ανοιξιάτικους ήχους και τις μυρωδιές και φυσικά θα αναζητήσουμε και θα παρατηρήσουμε με τα κιάλια μας τα πουλιά! Παράλληλα, στο χώρο των ευκαλύπτων στο κέντρο του Πάρκου, θα υλοποιείται παιδικό εικαστικό εργαστήριο με θέμα τα πουλιά.

Ώρα έναρξης ομάδων εξερεύνησης: 10.30 & 11.30, σημείο συνάντησης: Κέντρο Ενημέρωσης Ορνιθολογικής, είσοδος Γ' του Πάρκου από την οδό Σπύρου Μουστακλή (εργατικές πολυκατοικίες).

<https://www.google.com/maps/dir//38.0452872,23.7233921/@38.0450093,23.7224503,343m/>

Ώρα υλοποίησης εικαστικού παιδικού εργαστηρίου: 10.30-12.30, χώρος υλοποίησης: Ευκάλυπτοι, δίπλα στην μεγάλη λίμνη, στο κέντρο του Πάρκου.

<https://www.google.com/maps/dir//38.0444127,23.7207891/@38.0450114,23.721738,694m>

Για περισσότερες πληροφορίες:

Δώρα Μπασδέκη - Υπεύθυνη Εκπαιδευτικού Προγράμματος στο Πάρκο «Α.Τρίτσης»,
τηλ. 210 2316977, e-mail: park@ornithologiki.gr

Σπύρος Ψύχας, Υπεύθυνος εκδηλώσεων, τηλ. 210 8228704 εσωτ.106 και 6974 510976,
e-mail: spsychas@ornithologiki.gr



12.00-14.00: Ανοιχτά μαθήματα Yoga

Χώρος υλοποίησης: Φυστικές, κοντά στην είσοδο Γ' του Πάρκου από την οδό Σπύρου Μουστακλή (εργατικές πολυκατοικίες).

<https://www.google.com/maps/dir//38.0446561,23.7235981/@38.0448387,23.7231048,129m>

12.00-13.00: Ανοιχτό μάθημα Kundalini Yoga με τις Rajmeet Κατερίνα και Adsach Γεωργία

13.00-14.00: Ανοιχτό μάθημα Hatha Yoga με την Γεωργία Σαλπέα

14.00-17.00: Κάνουμε διάλειμμα για **αυτοσχέδιο πικ νικ** στην σκιά των δέντρων

17.00-19.00: Ανοιχτά μαθήματα Yoga

17.00-18.00: Ανοιχτό μάθημα Hatha Yoga με την Γεωργία Γεωργόνη

18.00-19.00: Ανοιχτό μάθημα Kundalini Yoga με τις Hari Anand Βασιλική και Shanti Nihal Ευπραξία

Για περισσότερες πληροφορίες:

Μητροπολιτικό Πάρκο «Αντώνης Τρίτσης», www.parkotritsis.gr

τηλ: 2102323163, email: contact@parkotritsis.gr