



HOLISTIC FESTIVAL  
VOLOS 2018  
a way of life

 [holisticfestival.gr](mailto:holisticfestival.gr)

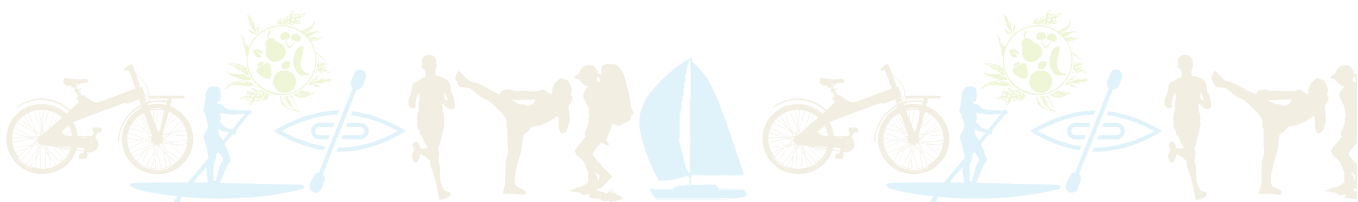
 Holistic Festival Volos 2018



# HOLISTIC FESTIVAL ΒΟΛΟΣ 2018

a way of life

έναν διαφορετικό τρόπο να ζεις



## 1<sup>ο</sup> Ολιστικό φεστιβάλ στο Βόλο «Ένας διαφορετικός τρόπος να ζεις»

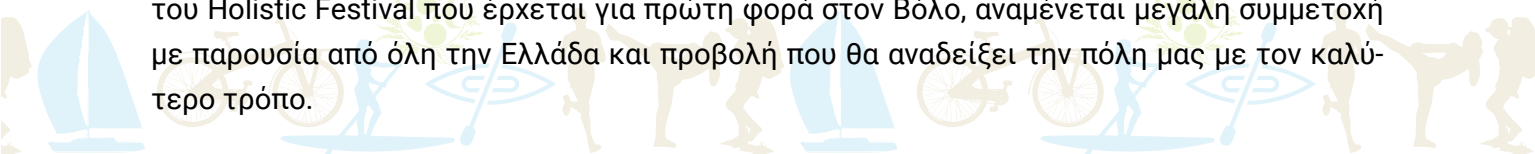
**Το 2<sup>ο</sup> Ολιστικό φεστιβάλ για πρώτη φορά έρχεται και στο Βόλο, το 3ήμερο 7-8-9/9/2018!!!**

**To Holstic Festival / HOLISTIC LIFE STYLE**, το πρωτότυπο αυτό πολιτιστικό γεγονός, συνδυάζει όλες τις πτυχές του σύγχρονου Lifestyle και κυρίως άθληση και ευεξία, σε ένα ψυχαγωγικό και επιμορφωτικό πρόγραμμα δράσεων ανοικτό για όλες τις ηλικίες!

Η **“Ολιστική Ζωή”** αποτελεί ένα νέο τρόπο ζωής που στηρίζεται στους πυλώνες της θετικής ψυχολογίας και της ψύχραιμης αντιμετώπισης των καταστάσεων, την μεσογειακή διατροφή και τη σωματική άσκηση. Σκοπός του φεστιβάλ είναι να γνωρίσει το ευρύ κοινό, βιωματικά, έναν ολιστικό, υγιεινό τρόπο ζωής, με θετική ενέργεια.

Με αρωγό την *Μαγνήτων Κιβωτό*, σε συνεργασία με το *Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας*, την *ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλίας*, το *Λιμενικό Σώμα*, τον *Οργανισμό Λιμένος Βόλου (ΟΛΒ)*, και το *Δήμο Βόλου*, μπορεί κανείς να καταλάβει ότι το κύριο χαρακτηριστικό των δράσεων συμπεριλαμβάνει δρώμενα στο νερό και στην παραλία του Βόλου. Το φεστιβάλ θα πλαισιωθεί από δράσεις, που αποτελούν αυτόν το εναλλακτικό τρόπο ζωής, ώστε οι συμμετέχοντες να ζήσουν, για ένα 3ήμερο, αυτή τη μοναδική εμπειρία, με απώτερο στόχο να αλλάξουν τον τρόπο ζωής τους προς το καλύτερο.

Με συμμετοχές διακεκριμένων αθλητών και τηλεοπτικών προσωπικοτήτων στα events, αλλά και εκ μέρους της *συντοπίτισσας μας πρωταθλήτριας Σοφίας Αμούντζια*, η “ιδέα-ψυχή” του Holistic Festival που έρχεται για πρώτη φορά στον Βόλο, αναμένεται μεγάλη συμμετοχή με παρουσία από όλη την Ελλάδα και προβολή που θα αναδείξει την πόλη μας με τον καλύτερο τρόπο.



ένας διαφορετικός τρόπος να ζεις **Πρόγραμμα Δράσεων** a way of life

## Παρασκευή 7 Σεπτεμβρίου

**10.00-13.00:** Εθελοντικός καθαρισμός περιβάλλοντος (ακτή ΑΝΑΥΡΟΣ / εγκαταστάσεις Προσκόπων)

**16.00-18.00:** Θεωρητική παρουσίαση και γνωριμία με την ιστιοπλοΐα από το Ναυτικό Όμιλο Ανοικτής Θαλάσσης ΙΟΒΑΘ και το Himera Sailing School (ΠΑΡΑΛΙΑ ΒΟΛΟΥ)\*

Ένας διαφορετικός τρόπος ξενάγησης!

Δείτε την πόλη μέσα από την θάλασσα και γνωρίστε οικογενειακά την ιστιοπλοΐα...



\* για παιδιά άνω των 10 ετών



**18.00-19.30: Επίσημη έναρξη (ΠΑΡΑΛΙΑ ΒΟΛΟΥ)**

Aerial Flow Yoga από την Εύη Ραμπαούνη

Χαιρετισμοί επισήμων

Ευχαριστίες - Παρουσίαση προγράμματος

Εναέρια ακροβατικά από την Αγγελική Μέλη

Dance show από το Independence Studio

Βραβεύσεις διακεκριμένων αθλητών από το Βόλο σε συνεργασία με το Γυμναστικό Σύλλογο Βόλου

**20.00-22.00: Αγώνας δρόμου ... για καλό σκοπό σε συνεργασία με το Γυμναστικό Σύλλογο Βόλου (19.30 συγκέντρωση κεντρικό περίπτερο HOLISTIC FESTIVAL - ΠΑΡΑΛΙΑ ΒΟΛΟΥ)**

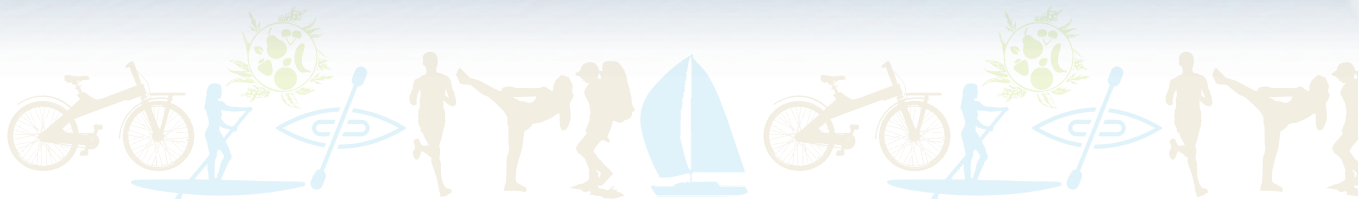
Αγώνας δρόμου 5χλμ και περίπατος 2 χλμ (Χορηγός: Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΣΕΛΙ)

Αντί συμμετοχής συγκεντρώνουμε τρόφιμα και χρήματα για την ΚΙΒΩΤΟ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

**22.00: Beach party (La Nave)**

Μια μοναδική εμπειρία, που θα ολοκληρωθεί με το πιο κεφάτο Beach party της σεζόν ...





## Σάββατο 8 Σεπτεμβρίου

**9.00-11.00: Πεζοπορία** (8.30: Συγκέντρωση στο λιμάνι και αναχώρηση με πούλμαν για Ανακασιά)

Ο πιο όμορφος τρόπος για να ξεκινήσουμε τη μέρα μας...

Σε συνεργασία με το Φυσιολατρικό Όμιλο Βόλου «Ο ΠΑΝ», σχεδιάσαμε μια πανέμορφη διαδρομή για όλους!

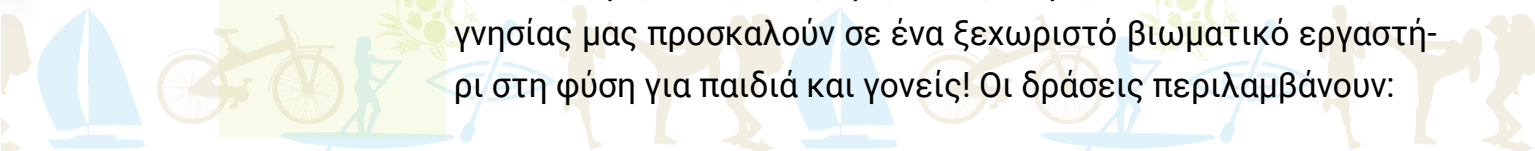


**11.00-12.30: Γνωριμία με το SUP (εγκαταστάσεις Προσκόπων)**

Ισορροπία και παιχνίδι στο νερό με τους πιο έμπειρους εκπαιδευτές...

**12.30-14.00: Παιδικό εργαστήριο (εγκαταστάσεις Προσκόπων)**

Οι Βαθμοφόροι της Περιφερειακής Εφορείας Προσκόπων Μαγνησίας μας προσκαλούν σε ένα ξεχωριστό βιωματικό εργαστήριο στη φύση για παιδιά και γονείς! Οι δράσεις περιλαμβάνουν:



1. Μαθαίνοντας για τον Μόγλη! Το βιβλίο της ζούγκλας (Δράση ανάγνωσης παραμυθιού)

2. Ζωηρά Παιχνίδια για μικρά και «μεγάλα» παιδιά (Δράση Σωματικής Αγωγής για Παιδιά και Γονείς)

3. Ζωγραφίζοντας έναν καλύτερο κόσμο (Δράση Τεχνικής Δεξιότητας, Ζωγραφική για Παιδιά και Γονείς)



**14.30-15.30: Προβολή ταινίας για όλη την οικογένεια (ΑΧΙΛΛΕΙΟΝ)**

**17.00-19.00: Πρόληψη και ολιστική προσέγγιση (ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)**

Ενδιαφέρουσες παρουσιάσεις από εξειδικευμένους επιστήμονες:

**Κυριάκος Ξένος, Βιολόγος, Χημικός Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης & Βιοχημικός του Νοσοκομείου «Ανδρέας Συγγρός»: *Η επίδραση των φυσικών μεθόδων στη χημεία του ανθρώπινου οργανισμού.***

**Dr Αθανάσιος Κυριακίδης, ειδικός Ιατρός Φυσικής Ιατρικής & Αποκατάστασης, αριστούχος διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Πατρών: *Ολιστική διαχείριση πόνου στη φυσική ιατρική και αποκατάσταση. Ο θεραπευτικός ρόλος της άσκησης.***



Άννα Χαλκιώτη, Μουσικοθεραπεύτρια, *Η μουσική και οι ήχοι θεραπεύουν*  
Μαρία Ζαφειρίου, Nature seminars: *Οι θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων*

Παντζιου Κατερίνα, κλινική ψυχολόγος, οικογενειακή θεραπεύτρια, υποψήφια διδάκτωρ ιατρικής σχολής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας: *Εικόνα εαυτού*

Σοφία Αμούντζια, Holistic Fitness and Life Coach: *Η Ολιστική ζωή στην Ελλάδα*

**19.00-20.30: Οικογενειακή Ποδηλατάδα (Εκκίνηση: ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)**

Σε συνεργασία με την COCO-MAT. bike, γνωστή για τα χειροποίητα ξύλινα ποδήλατα, σας περιμένουμε για να ανακαλύψουμε τις ομορφιές του τόπου μας, με τον πιο οικολογικό τρόπο!



**20.30-21.30: Σεμινάριο: Η Μεσογειακή Διατροφή ως ασπίδα υγείας (Yacht Club at Domotel Xenia Volou)**

Ο γνωστός κλινικός διαιτολόγος - διατροφολόγος Κωνσταντίνος Ξένος θα μας αποκαλύψει τους θησαυρούς της μεσογειακής διατροφής και θα μας χαρίσει ένα απόγευμα γεμάτο ενέργεια παρουσιάζοντας τη νέα του δουλειά!



## Κυριακή 9 Σεπτεμβρίου

**9.30-10.30:** **Ανοιχτό πρόγραμμα προπόνησης Holistic Cross Fitness (La Nave)**

**10.30-12.00:** **Holistic Cross Fitness Games (La Nave)**

Σε συνεργασία με το GYM WAY σας περιμένουμε σε ένα παιχνίδι Cross Fitness. Δες πόσο καλή είναι η φυσική σου κατάσταση και κέρδισε!

**ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ: 10€**

**12.00-15.00:** **Holistic Fitness Marathon (La Nave)**

Γνωρίστε διαφορετικά προγράμματα άσκησης με τους καλύτερους κάθε τομέα!

**Βάσω Πουρίδου:** *Strong Wave and Movement*

**Indepandance Studio** (Εύη Ραμπαούνη και Γιώργος Καρανικολόπουλος): *DANCE CLASS ADULTS*

**Σοφία Αμούντζια:** *Active Tae Bo*

**Νίκος Γιαννιός:** *Holistic Pilates \**

**Κρυσταλλία Κοσμά:** *Pilates Fit \**

**Ίων Μάγκος:** *Breath and Life \**

**Σοφία Αμούντζια:** *Holistic Qi Health \**

**Ελένη Πρέκα:** *Break from thoughts \**

**\* Μην ξεχάσετε  
το προσωπικό σας  
στρωματάκι!!!**





15.00-16.00:

**Άννα Χαλκιώτη: Συντονισμός και χαλάρωση με γκόνγκ \***

**Natural Seminars: Διαδραστικό παιχνίδι για παιδιά με θέμα τα βότανα**

**Independance Studio: ZUMBA KIDS**

**ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΔΡΑΣΗ 5€ // ΟΛΕΣ ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ 15€**

**Oarfit με τον Αντώνη Σάμιο (συγκέντρωση LA NAVE)**

Το Oarfit είναι προπόνηση στο νερό με κουπί και αποτελεί επανάσταση στο τομέα του Aqua Fitness με ιδανικά και πρωτόγνωρα αποτελέσματα σε όλο το σώμα. Χρησιμοποιεί και γυμνάζει όλες τις μυϊκές ομάδες του άνω μέρους πραγματικά αποδοτικά, διασκεδαστικά και διαδραστικά. Απευθύνεται σε όλους τους αθλούμενους κάθε επιπέδου.

16.30-18.30:

**Γνωρίστε οικογενειακάς την ιστιοπλοΐα με τον Ναυτικό Όμιλο Ανοικτής Θαλάσσης ΙΟΒΑΘ και το Himera Sailing School (ΠΑΡΑΛΙΑ ΒΟΛΟΥ)\***

*\* για παιδιά άνω των 10 ετών*



19.00:

**Γιορτάστε μαζί μας με κλασικές ελληνικές γεύσεις από το Σύλλογο Ιδιοκτητών Καφετεριών - Μπαρ- Αναψ/ρίων και Εστίασης Ν. Μαγνησίας (ΠΑΡΑΛΙΑ ΒΟΛΟΥ)**

**Και για όλες τις ημέρες ... περίπτερα με θεραπείες και φυσικά προϊόντα**



*Συμμετοχή ανοικτή για όλες τις δράσεις.*

Υπό την αιγίδα



**ΔΗΜΟΣ ΒΟΛΟΥ**



**ΜΑΓΝΗΤΩΝ ΚΙΒΩΤΟΣ**  
ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΚΡΕΤΗ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΕΥΣΙΚΟΥ ΑΠΟΦΕΜΑΤΟΣ

Σε συνεργασία



Με την υποστήριξη

