

**28 Ετών**Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο
Θεσσαλονίκης**ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ**

Θεσσαλονίκη

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

6909310419

elen_mpo@hotmail.gr

mporori.id

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- ✘ Εκπόνηση Εργασιών
- ✘ Προσωπικές Σημειώσεις
- ✘ Φροντιστηριακές Σημειώσεις
- ✘ Χρήση Εξωσχολικών Βιβλίων
- ✘ Συχνά Διαγωνίσματα
- ✘ Διδασκαλία σε Γκρουπ
- ✘ Δωρεάν το 1ο Μάθημα
- ✘ Μαθητές Δημοτικού
- ✘ Μαθητές Γυμνασίου / Λυκείου
- ✘ Μαθησιακές Δυσκολίες
- ✓ Υποστήριξη Φοιτητών
- ✓ Προετοιμασία Πανελλαδικών

ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ

Facebook Σελίδα

LinkedIn Σελίδα

Youtube Κανάλι

Ελένη Μπόμπορη

Yoga Coach

Όλα τα Επίπεδα | Εμπειρία 2 ετών | Προσαρμόσιμη

Θεσσαλονίκη, Ανατολικά Προάστια

Πιστεύω πως η Yoga είναι το πιο βαθιά ανθρωποκεντρικό φιλοσοφικό σύστημα που έχει δημιουργηθεί, και πως η ενασχόληση με τη yoga είναι το πολυτιμότερο δώρο που μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας. Στην ουσία πρόκειται για μία μέθοδο που μέσα από τις τεχνικές της βοηθά να ξεπεραστούν περιορισμοί και εμπόδια και να επέλθει αρμονία και ένωση στο φυσικό, στο νοητικό και στο πνευματικό σώμα. Διδάσκω Hatha και Nidra Yoga, ως ολιστική μέθοδο εκγύμνασης με μαθήματα διάρκειας 60' που περιλαμβάνουν διαλογισμό, σωματική άσκηση (για ενδυνάμωση, ευθυγράμμιση και ευλυγισία) και χαλάρωση. Στόχος είναι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης του ατόμου, η καλλιέργεια βαθιάς αναπνοής, η απελευθέρωση της έντασης από το σώμα και το νου, η αίσθηση ευεξίας. Δυνατότητα για μαθήματα τόσο κατ' οίκον όσο και σε Δημοτικά γυμναστήρια ή υπαίθριους χώρους άθλησης.

Εκπαίδευση

2014-2021	Τμήμα Κοινωνικής Θεολογίας και Θρησκευολογίας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ).
2017-2018	Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης στη Βιοηθική.
2022-2025	Σπουδές στην Yoga, Σχολή Yoga Alliance.
2022-2025	Παρακολούθηση των επιμορφωτικών προγραμμάτων: 1. 200hr Yoga Teacher Training, 2. 50 Hour Online Aerial Yoga Teacher Training, 3. 50 hours ROCKET, Teacher Training in Progressive Ashtanga Vinyasa Yoga.

Επαγγελματική Εμπειρία

2018-σήμερα	Yogastyle Life Coaching, Meditation Classes, Yoga Nidra κατ' οίκον (ιδιαίτερα μαθήματα).
-------------	--