

# παιζοδράμα



## 'Εκφραση & Ευεξία

*Μετά το τέλος της ημέρας τι μένει; ....*

*Η αίσθηση του «μια από τα ίδια», ένα έλλειμμα ικανοποίησης, ένα κενό δημιουργικότητας, ένα μέρος του εαυτού σας που διαμαρτύρεται και ζητά να εκδηλωθεί;*

Αυτοσχεδιασμοί, παιχνίδια και δημιουργική έκφραση αποφορτίζουν και απελευθερώνουν από τα βάρη της καθημερινότητας.

Στις συναντήσεις μας τα σώματα ζωντανεύουν και κινούνται, ενέργεια δημιουργείται και απελευθερώνεται, οι μύες ασκούνται.

Οι αυτοσχεδισμοί είναι μια πρόβα για τη ζωή. Ελάτε να φανταστούμε,

να γελάσουμε, να εξερευνήσουμε, να δημιουργήσουμε και να εκφραστούμε. Σας περιμένουν πλούσιες εμπειρίες που εμπλέκουν το σώμα, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις. Ενεργοποιώντας νέες ή ξεχασμένες δυναμικές βρίσκουμε την ισορροπία μας και ανακαλύπτουμε τι σημαίνει ευεξία.

**Τραβήξτε την πρίζα, κλείστε τους διακόπτες του μυαλού, ανοίξτε τις πόρτες της καρδιάς και αιωρηθείτε στο τώρα!**

**Ελάτε κοντά μας! Για να συμμετέχετε δωρεάν σε μια από τις επόμενες συναντήσεις του Παιζοδράματος, δηλώστε συμμετοχή στο email: [info@ppplearn.com](mailto:info@ppplearn.com) ή στο τηλέφωνο 210 80 34 617 (10.00-18.00)**

follow us:



**We Challenge People to Think, to Feel, to Act.**

[www.ppplearn.com](http://www.ppplearn.com) Τηλ.: 210 8034617, Χίου 63, Κοντόπευκο, Αγία Παρασκευή e-mail: [info@ppplearn.com](mailto:info@ppplearn.com)



Purpose - People - Process

## Τι είναι το Παιζόδραμα;

### ...Μια παιδική χαρά για ενήλικες!

Οι παιδικές χαρές είναι ιδανικές για παιχνίδια, και στο Παιζόδραμα, τα παιχνίδια είναι το εργαλείο μας. Με τον όρο "παιχνίδια" εννοούμε διασκεδαστικά, διαδραστικά, κοινωνικά παιχνίδια, συνεργατικά, μη-ανταγωνιστικά παιχνίδια. Πραγματικά εξαιρετικά παιχνίδια! Με τα παιχνίδια και τους αυτοσχεδιασμούς, αποδεχόμενοι την πρόκληση του παιχνιδιού και προσπαθώντας να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες, καλλιεργούνται νέες δεξιότητες, απελευθερώνεται ενέργεια και κέφι. Έτσι αυξάνονται τα επίπεδα της ελεύθερης σεροτονίνης, της ορμόνης της ευτυχίας και της ευεξίας.

## Τι συμβαίνει σε μια συνάντηση;

### ...Έκφραση και ευεξία!

Όταν διασκεδάζουμε η αυτοπεποίθησή μας αναδύεται!  
Όταν διασκεδάζουμε, αισθανόμαστε συνδεδεμένοι!  
Όταν διασκεδάζουμε είμαστε παρόντες!  
Όταν διασκεδάζουμε, μπορούμε να πειραματιστούμε στα άκρα της ζώνης άνεσής μας και έτσι διευρύνονται τα όρια μας.  
Η διασκέδαση μας φέρνει σε κατάσταση μέθεξης. Μοιάζουμε σαν μισομεθυσμένοι χωρίς να έχουμε πει - και το κυριότερο χωρίς hangover!  
Γελάμε πολύ στο Παιζόδραμα. Το γέλιο εκτονώνει την ένταση. Το γέλιο ξεπερνά το φόβο και τα εμπόδια. Οι αναστολές μας μειώνονται. Στιγμιαία, βγαίνουμε από το εγώ μας, απελευθερώνομαστε από τις σκέψεις μας και ξεχνάμε τα βάρη της καθημερινότητας. Σε αυτή την εποχή, νοιώθουμε λιγότερο φοβισμένοι και με λιγότερο άγχος.

## Για ποιους είναι;

### ...Το Παιζόδραμα είναι για όλους!

Έρχονται άνθρωποι που είναι εσωστρεφείς, εξωστρεφείς, νέοι, ηλικιωμένοι, δάσκαλοι, φοιτητές, εργαζόμενοι, ηθοποιοί, δικηγόροι, στελέχη, μηχανικοί, συγγραφείς, σερβιτόροι, γιατροί. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς σε ψυχολόγους και κοινωνιολόγους. Δεν χρειάζεται κάποιος να έχει γνώσεις ή εμπειρία σχετική με τον αυτοσχεδιασμό και το θέατρο.  
Θεωρούμε ότι ο καθένας μας δεν είναι μόνο ό,τι κάνει, η δουλειά του, το φύλο του, το παρελθόν του ή η κουλτούρα του. Ο καθένας είναι ένα ξεχωριστό πρόσωπο εδώ, και κάθε ομάδα είναι ένα ενδιαφέρον και πλούσιο μωσαϊκό.

## Τι είναι τα παιχνίδια αυτοσχεδιασμού;

### ...Ο αυτοσχεδιασμός είναι πρόβα ζωής!

Ο αυτοσχεδιασμός είναι μια ειδική μορφή τέχνης. Ο αυτοσχεδιασμός είναι επίσης μια δεξιότητα για τη ζωή. Το παιζόδραμα συνδέει αυτά τα δύο.  
Ο αυτοσχεδιασμός αναπτύσσει τις διαπροσωπικές δεξιότητες. Όλες οι δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας είναι αναγκαίες δεξιότητες και όποιος συμμετέχει σε αυτοσχεδιασμούς τις αναπτύσσει.  
Ο αυτοσχεδιασμός αναπτύσσει τις προσωπικές δεξιότητες σε τομείς όπως: ελεύθερη σκέψη, επίλυση προβλημάτων, προσαρμοστικότητα και ανθεκτικότητα, εκφραστικά μέσα, λήψη αποφάσεων και ηγεσία.  
Η εκμάθηση αυτοσχεδιασμού είναι μια βιωματική διαδικασία. Ο αυτοσχεδιασμός θα ωφελήσει τον καθένα με διαφορετικό τρόπο, ανάλογα με το τι θέλει να μάθει, τους λόγους για τους οποίους έρχεται και πόσο καιρό θα συνεχίσει να έρχεται.

## Γιατί να έρθετε στο Παιζόδραμα;

### ...Θα θυμηθείτε πώς είναι να παίζετε!

Οι άνθρωποι προσελκύονται από το Παιζόδραμα για διάφορους λόγους. Απολαμβάνουν το δημιουργικό περιβάλλον, το συνεργατικό πνεύμα και τη σύνδεση με ανθρώπους που διαφορετικά δεν θα συναντούσαν. Το Παιζόδραμα απενεργοποιεί το μυαλό, σας απαγκιστρώνει από τις σκέψεις και απελευθερώνει τον αυθορμητισμό για να δημιουργήσει μια αίσθηση καλλιτεχνικής ελευθερίας και ευεξίας. Το Παιζόδραμα είναι μια χαλαρή ανακούφιση από τα καθημερινά βάρη και ένα αντίδοτο στο άγχος.  
Μερικοί θέλουν να ξεπεράσουν τις αναστολές τους. Άλλοι έρχονται για να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους σε κοινωνικές περιστάσεις ή μπροστά στο κοινό. Άλλοι, αναζητούν τη συγκίνηση μιας νέας πρόκλησης. Κάποιοι χρησιμοποιούν τον αυτοσχεδιασμό στη δημιουργική γραφή ή σε άλλες καλλιτεχνικές προσπάθειες. Άλλοι θα ήθελαν να ανακαλύψουν τη χαρά της παράστασης με το Παιζόδραμα. Κάποιοι άλλοι ίσως έρχονται έτσι, όπως πας μια βόλτα για να ξεσκάσεις.  
Ένα είναι σίγουρο, ότι όλοι έρχονται για να θυμηθούν πώς είναι να παίζεις, να αυτοσχεδιάζεις και να διασκεδάζεις με την ψυχή σου!

follow us:   

**We Challenge People to Think, to Feel, to Act.**

[www.ppplearn.com](http://www.ppplearn.com) Τηλ.: 210 8034617, Χίου 63, Κοντόπευκο, Αγία Παρασκευή e-mail: [info@ppplearn.com](mailto:info@ppplearn.com)