



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Αταλάντη Απέργη & Δημήτρης Παντελής

Η φύση δίνει απλόχερα και λειτουργεί θεραπευτικά

Σκέψεις & Σημειώσεις / Ημερολόγιο 2021

Το ημερολόγιο-σημειωματάριο από τις εκδόσεις Κοντύλι είναι καρπός πολυετούς βιωματικής εμπειρίας της θεραπευτικής σημασίας της φύσης στην ψυχοσωματική υγεία. Τα κείμενα καθώς και οι φωτογραφίες από το γραφικό χωριουδάκι των Πινακατών και την ευρύτερη περιοχή του Πηλίου αποτυπώνουν την ομορφιά της φύσης στον κύκλο του χρόνου και γίνονται αφορμή για σκέψεις και σημειώσεις.

Η ιδέα αυτού του ημερολογίου-σημειωματαρίου αποτελεί έμπνευση δυο παιδικών φίλων, της Αταλάντης Απέργη και του Δημήτρη Παντελή, επαγγελματιών στον χώρο της ψυχικής υγείας, οι οποίοι συνδιοργανώνουν από το 2016 στα τέλη Αύγουστου στις Πινακάτες Πηλίου το "Χωριό Ψ", μια συνάντηση ψυχοθεραπειών στη φύση.

Η φύση με την εναλλαγή των εποχών μάς διδάσκει την αρμονία και την ισορροπία, μάς καθοδηγεί για διάφορα υπαρξιακά ζητήματα που αφορούν στον κύκλο της ζωής, όπως η γέννηση, ο θάνατος, η απώλεια. Η αλληλεπίδρασή μας με τη φύση μάς βοηθά να καταλάβουμε το δικό μας μέτρο, να συνειδητοποιήσουμε τις δικές μας ανάγκες, να εντοπίσουμε τα ελλείμματά μας, να νοσηματοδοτήσουμε τη ζωή μας, να βρούμε θαλπωρή και ασφάλεια στη φιλόξενη αγκαλιά της. Η επαφή με τη φύση μπορεί να αποτελέσει το τελευταίο υγιές καταφύγιο σε έναν ανασφαλή και περίπλοκο κόσμο. Ανεξάντλητη και σε απόλυτη ισορροπία όπως είναι, **δίνει απλόχερα και λειτουργεί θεραπευτικά**, θυμίζοντας σε όλους μας την αξία της αρμονίας στη ζωή μας.

«Ό,τι έρχεται καλωσόρισέ το, ό,τι μένει δέξου το και ό,τι φεύγει ασ' το να φύγει».

«Καθένας ταξιδεύει σε βουνά και θάλασσες που αγαπά και ύψη και βάθη που αντέχει».

Σε μια συνθήκη, όπως η τωρινή, όταν η πανδημία ορίζει τη ζωή μας με όρους περιοριστικούς σε όλα τα επίπεδα, αυτό το ημερολόγιο φέρνει τη μαγευτική και ιαματική φύση του Πηλίου μέσα στα σπίτια μας. Οι εμπνευστές του ελπίζουν οι εικόνες και οι σκέψεις που μοιράζονται μαζί σας να γίνουν η αφορμή για να βρείτε κι εσείς έναν ασφαλή τόπο στην πλούσια ελληνική φύση. Εύχονται στις σελίδες αυτές να βρείτε τον χώρο που χρειάζεστε ώστε να συνδέσετε τη φύση "έξω" από εσάς με τη φύση "μέσα" σας.

Ταυτότητα Βιβλίου

Τίτλος: Η φύση δίνει απλόχερα και λειτουργεί θεραπευτικά / Σκέψεις και Σημειώσεις
Ημερολόγιο 2021

Κείμενα: Αταλάντη Απέργη & Δημήτρης Παντελής

Είδος: Βιβλίο - Ημερολόγιο

Εκδόσεις: Εκδόσεις Κοντύλι

Επιμέλεια κειμένων: Αντωνία Κιλεσσοπούλου

Επιμέλεια παραγωγής: Αταλάντη Απέργη & Δημήτρης Παντελής

Σχεδιασμός εξωφύλλου – σελιδοποίηση: Ιωάννα Κωστίκα

Φωτογραφίες: Προσωπικό αρχείο Αταλάντης Απέργη

Σελίδες: 160

ISBN: 978-960-9661-42-3

Έτος έκδοσης: Δεκέμβριος 2020

Τιμή: 18,00€

Για φωτογραφίες μπορείτε να επισκεφθείτε τη διεύθυνση: www.kondyli.gr/press-kit
Ευχαριστούμε για κάθε δημοσίευση-αναφορά εκ μέρους σας.

