



ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ  
POINTS of SUPPORT

ΜΙΚΡΕΣ ΔΩΡΕΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ  
SMALL GRANTS, BIG IDEAS



# A.N.A.S.A.

Access Neuro Alert & Self Awareness

Η διδασκαλία των τεχνικών αναπνοής  
A.N.A.S.A και η συμβολή τους στις διεργασίες  
της αυτοεπίγνωσης και της αυτορρύθμισης

Μαρία Κοντογιάννη

Δασκάλα Αυτοεπίγνωσης και Αυτορρύθμισης,

Include

A.N.A.S.A



# Η σημαντικότητα της αναπνοής

..μέσα από την  
τεχνική A.N.A.S.A.





# Τα ωφέλη

- Αντίληψη
- Αίσθημα ασφάλειας
- Σταθερότητα
- Επικοινωνία
- Οξυγόνωση
- Διαχείριση
- Πρόληψη
- Αυτοπεποίθηση



# Η δράση A.N.A.S.A

