

5 ανοιχτής εμπειρίας

πρακτικές στρατηγικές

για την
επαγγελματική κοινότητα



Δύο στενά από τον Λυκαβηττό και 10 λεπτά από το μετρό Αμπελοκήπων, τα **COCHLEA studia** είναι ένας χώρος για το σώμα, τον χορό & την κίνηση που αγκαλιάζει τόσο την άμεση γειτονιά όσο και την επαγγελματική κοινότητα των παραστατικών τεχνών.

Σε αυτό το φυλλάδιο θα βρείτε τα μαθήματα & τα σεμινάρια της πρωινής και της μεσημεριανής μας ζώνης. Καθώς οι ζώνες αυτές είναι μέρος του μονοετούς επαγγελματικού μας προγράμματος ΣΥΝΑΣΚί, οι θέσεις που διατίθενται σε άτομα εκτός προγράμματος είναι πολύ περιορισμένες. Για περισσότερες πληροφορίες για το ΣΥΝΑΣΚί, επισκεφθείτε τη σελίδα cochleares.com/oneyearcourse

Το πρόγραμμα των COCHLEA studia λειτουργεί σε **περιόδους έξι εβδομάδων**. Δείτε παρακάτω τις ημερομηνίες και τα δίδακτρα.

ΚΥΚΛΟΙ

23 σεπτ. - 2 νοε. 2024 | 11 νοε. - 21 δεκ. 2024

6 γεν. - 15 φεβ. 2025 | 3 μαρτ. - 12 απρ. 2025 | 28 απρ. - 14 ιουν. 2025

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ & ΔΙΔΑΚΤΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

δευτέρα, τρίτη, πέμπτη, παρασκευή | 10πμ-12 | **8e**

κάρτα 10 μαθημάτων | χωρίς ημερομηνία λήξης | **75e**

Διαφορετική διδάσκουσα κάθε εβδομάδα. Δείτε παρακάτω το αναλυτικό πρόγραμμα.

Τα μαθήματα αυτά είναι μέρος του διεθνούς μονοετούς μας προγράμματος και διδάσκονται στα αγγλικά, με μετάφραση στα ελληνικά μόνο όπου αυτό κρίνεται απαραίτητο. Οι κρατήσεις κάθε εβδομάδας ανοίγουν τη Δευτέρα της προηγούμενης εβδομάδας και πραγματοποιούνται με **μνμ** στο **690 9853 355** και **κατάθεση** των διδασκτρων στον **τραπεζικό λογαριασμό** των COCHLEA studia. Η κράτηση της θέσης σας είναι απαραίτητη. Εγγραφές και πληρωμές πριν ή μετά το μάθημα δεν γίνονται δεκτές.

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

δευτέρα - παρασκευή | 12-3μμ | **120e**

μειωμένα διδάκτρα | δύο διαθέσιμες θέσεις ανά σεμινάριο | **100e**

Διαφορετική διδάσκουσα κάθε εβδομάδα. Δείτε παρακάτω το αναλυτικό πρόγραμμα.

Τα μαθήματα αυτά είναι μέρος του διεθνούς μονοετούς μας προγράμματος και διδάσκονται στα αγγλικά, με μετάφραση στα ελληνικά μόνο όπου αυτό κρίνεται απαραίτητο. Οι κρατήσεις κάθε εβδομάδας ανοίγουν τη Δευτέρα της προηγούμενης εβδομάδας και πραγματοποιούνται με **μνμ** στο **690 9853 355** και **κατάθεση** των διδασκτρων στον **τραπεζικό λογαριασμό** των COCHLEA studia. Η κράτηση της θέσης σας είναι απαραίτητη. Εγγραφές και πληρωμές πριν ή μετά το μάθημα δεν γίνονται δεκτές.

Τα μεσημεριανά σεμινάρια δεν δέχονται drop-in.

period a

23 σεπτ. - 25 οκτ. 2024

πρακτικές 10πμ-12
drop-in 8e
κάρτα 10 μαθημάτων
χωρίς ημερομηνία λήξης 75e

στρατηγικές 12-3μμ
drop-in δεν διατίθενται
ενιαία δίδακτρα εβδομάδας 120e
μειωμένα δίδακτρα 2 διαθέσιμες θέσεις 100e

εβδομάδα
23 - 28 σεπτ.

εβδομάδα
30 σεπτ. - 4 οκτ.

εβδομάδα
7 - 11 οκτ.

εβδομάδα
14 - 18 οκτ.

εβδομάδα
21 - 25 οκτ.

πρα
κτι
κες

γεωργία παίζη
skinner releasing technique
τα μαθήματα 1 - 5 της joan skinner

σόνια ντόβα
nomadic school of moving thought

σελήνα παπουτσέλη
muscles, organs, bones
μαθήματα βιωματικής ανατομίας
βασισμένα στην πρακτική body-mind centering
της bonnie bainbridge cohen

νάσια φουρτούνη
feldenkrais method

ίρις νικολάου
viewpoints

στρα
τηγι
κες

γεωργία παίζη
creative practice in the rural
στο στούντιο & στον λυκαβηττό

σόνια ντόβα
journaling for dance-artists
**το δεύτερο μέρος αυτού του σεμιναρίου
πραγματοποιείται 19-23 μαΐου*

σελήνα παπουτσέλη
muscles, organs, bones
σεμινάριο βιωματικής ανατομίας
βασισμένο στην πρακτική body-mind centering
της bonnie bainbridge cohen

νάσια φουρτούνη
the choreographic skin

ίρις νικολάου
viewpoints expanded

period b

11 νοε. - 13 δεκ. 2024

πρακτικές 10πμ-12
drop-in 8e
κάρτα 10 μαθημάτων
χωρίς ημερομηνία λήξης 75e

στρατηγικές 12-3μμ
drop-in δεν διατίθενται
ενιαία δίδακτρα εβδομάδας 120e
μειωμένα δίδακτρα 2 διαθέσιμες θέσεις 100e

εβδομάδα 11 - 15 νοε.

εβδομάδα 18 - 22 νοε.

εβδομάδα 25 - 29 νοε.

εβδομάδα 2 - 6 δεκ.

εβδομάδα 9 - 13 δεκ.

πρα
κτι
κες

ναταλί μάνδηλα
fascia spp

θάλεια δήτσα
body landscape butoh, qi, cst, mindfulness

γεωργία παϊζη
the alexander technique

fitzmaurice voice institute members
fitzmaurice voicework classes

βιτόρια κωτσάλου
πρακτικές

στρα
τηγι
κες

ναταλί μάνδηλα
mechanotransaction physical training

θάλεια δίτσα
relationscapes

αναστάσιος κουκουτάς & μαρία σιδήρη
contemporary theory (title tbc)

fitzmaurice voice institute members
fitzmaurice voicework workshop

βιτόρια κωτσάλου
στρατηγικές

period c

6 ιαν. - 7 φεβ. 2025

πρακτικές 10πμ-12
drop-in 8e
κάρτα 10 μαθημάτων
χωρίς ημερομηνία λήξης 75e

στρατηγικές 12-3μμ
drop-in δεν διατίθενται
ενιαία δίδακτρα εβδομάδας 120e
μειωμένα δίδακτρα 2 διαθέσιμες θέσεις 100e

εβδομάδα 6 - 10 ιαν.

εβδομάδα 13 - 17 ιαν.

εβδομάδα 20 - 24 ιαν.

εβδομάδα 27 - 31 ιαν.

εβδομάδα 3 - 7 φεβ.

πρα
κτι
κες

ιωάννα παλαμίδου
fascia spp

tbc

βασιλική τσαγκάρη
skinner releasing technique
τα μαθήματα 6 - 10 της joan skinner

kitt johnson & πολένα κόλια petersen
open training

ανδρονίκη μαραθάκη
let's be comfortable in our own skin

στρα
τηγι
κες

ιωάννα παλαμίδου & μαρίνα ιερίδη
mechanotransaction physical training

tbc

βασιλική τσαγκάρη
creative practice in the rural
στο στούντιο & στον λυκαβηττό

kitt johnson & πολένα κόλια petersen
the planetary body

ανδρονίκη μαραθάκη
being in question

period d

3 μαρτ. - 11 απρ. 2025

πρακτικές 10πμ-12
drop-in 8e
κάρτα 10 μαθημάτων
χωρίς ημερομηνία λήξης 75e

στρατηγικές 12-3μμ
drop-in δεν διατίθενται
ενιαία δίδακτρα εβδομάδας 120e
μειωμένα δίδακτρα 2 διαθέσιμες θέσεις 100e

εβδομάδα 3 - 7 μαρτ.

εβδομάδα 10 - 14 μαρτ.

εβδομάδα 17 - 21 μαρτ.

εβδομάδα 24 - 28 μαρτ.

εβδομάδα 31 μαρτ. - 4 απρ.

πρα
κτι
κες

ιωάννα & πολυξένη θάνου
dynamic embodiment & bodymind dancing
laban, bartenieff, bmc

σελήνα παπουτσέλη & petra söör
bodyweather

γεωργία παίζη
the alexander technique

γίτσα κωνσταντουδάκη & έλλη παρακαντέ
integrating somatics & contact improvisation
dpt, bmc, ci

κατερίνα δελακούρα
looking at the see | classes

στρα
τηγι
κες

ιωάννα & πολυξένη θάνου
embodied designing
ecology, democracy, somatics

σελήνα παπουτσέλη & petra söör
the meteorological body

αναστάσιος κουκουτάς & μαρία σιδήρη
contemporary theory (title tbc)

γίτσα κωνσταντουδάκη & έλλη παρακαντέ
contact improvisation as performing practice
underscore

κατερίνα δελακούρα
looking at the see | workshop

period e

28 απρ. - 30 μαΐου 2025

πρακτικές 10πμ-12
drop-in 8e
κάρτα 10 μαθημάτων
χωρίς ημερομηνία λήξης 75e

στρατηγικές 12-3μ
drop-in δεν διατίθενται
ενιαία δίδακτρα εβδομάδας 120e
μειωμένα δίδακτρα 2 διαθέσιμες θέσεις
100e

εβδομάδα 28 - 2 μαΐου

εβδομάδα 5 - 9 μαΐου

εβδομάδα 12 - 16 μαΐου

εβδομάδα 19 - 23 μαΐου

εβδομάδα 26 - 30 μαΐου

πρα
κτι
κες

ζωή δημητρίου
stretch & placement
klein technique

σελήνα παπουτσέλη & πολένα κόλια petersen
bodyweather

δάφνη στεφάνου
skinner releasing technique
τα μαθήματα 6 - 10 της joan skinner

σόνια ντόβα
nomadic school of moving thought

άννα τζάκου
contemplative dance practice

στρα
τηγι
κες

ζωή δημητρίου
dancing connections

σελήνα παπουτσέλη & πολένα κόλια petersen
the permiable body

δάφνη στεφάνου
creative practice in the rural
στο στούντιο & στον λυκαβηττό

σόνια ντόβα
journaling for dance-artists
**το πρώτο μέρος αυτού του σεμιναρίου
πραγματοποιείται 30 σεπτ. - 4 οκτ.*

άννα τζάκου
geopoetics

	δευτέρα	τρίτη	τετάρτη	πέμπτη	παρασκευή	σάββατο	
10	πρακτικές μαθήματα 10-12 διαφορετική μέθοδος κάθε εβδομάδα δυνατότητα drop-in καθημερινά		online συζήτηση καλλιτεχνίδες του μήνα στη σελίδα facebook.com/ synaski	πρακτικές μαθήματα 10-12 (συνέχεια εβδομάδας) δυνατότητα drop-in καθημερινά		mamas & babas φροντίστριες & βρέφη ως 18μ* επιμέλεια βιτόρια κώτσαλου	1030
12						60+ χορός & αυτοσχεδιασμός ηρώ γρηγοριάδη κατερίνα δελακούρα	1
	στρατηγικές σεμινάριο 12-3 διαφορετική καλλιτεχνίδα κάθε εβδομάδα		rural urban online assignments		(συνέχεια εβδομάδας)	contakids χορός & παιχνίδι για γονείς & παιδιά 18μ*-5 ετών γίτσα κωνσταντουδάκη	2
3						releasing teens σύγχρονος χορός 15-17 ετών πολένα κόλια petersen	330
530	releasing kids 6-8 ετών ιωάννα καρατέγου δώρα σαρρή	releasing kids 9-11 ετών αγγελική σακελλαρίου ισμήνη slijper		releasing teens 12-14 ετών ηρώ γρηγοριάδη κατερίνα δελακούρα	releasing kids 3-5 ετών λίνα βεργοπούλου		5
630	μέθοδος feldenkrais 630-730 νάσια φουρτούνη μάθημα κίνησης 60+	τεχνική alexander 630-730 γεωργία παϊζη μάθημα κίνησης 60+		skinner releasing technique γεωργία παϊζη & guests μουσικοί 630-830	μέθοδος pilates 630-730 αταλάντη μουζούρη μάθημα κίνησης 60+	kung fu teens πολεμικές τέχνες & κίνηση 12-17 ετών	530
730	προφορικότητα & σκηνικός λόγος για χορευτ* 730-1030 σεπ-δεκ γιώργος παύλου ιαν-μαρτ άρης μπαλής απρ-ιούνιος tbc εγγραφές σεπτ ιαν απρ	labs δραματουργίας 730-1030 σεπ-δεκ αναστάσιος κουκουτάς ιαν-μαρτ tbc απρ-ιούνιος tbc εγγραφές σεπτ ιαν απρ		τα 15 μαθήματα σύγχρονου χορού & αυτοσχεδιασμού της joan skinner	εργαστήρι χορογράφου 730-1030 σεπ-δεκ άρης & μάρθα ιαν-μαρτ δέσπ. crezia σανιδά απρ-ιούνιος βιτόρια κώτσαλου	the book club λέσχη ανάγνωσης χορός σώμα φύλο	730
1030			open training 830-1030 πολένα κόλια petersen δυναμική εκγύμναση σύγχρονου χορού πάνω στις πρακτικές του min tanaka			nightscores 730-1030 επιμέλεια ανδρονίκη μαραθάκη IN (πρακτική) 730-1030 ON (παρακολούθηση) 900-1030	1030

COCHLEA studia

**gender inclusive
not yet wheelchair accessible
we have three cats**

Παναγή Μπενάκη 4
11471 Λυκαβηττός, Αθήνα
210 6413 229
690 9853 355

facebook.com/cochleastudia
instagram.com/cochleastudia
info@cochleares.com

