

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](https://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 δίδακτρα** | 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

tbc

**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

tbc

**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

μαρία παπαδοπούλου  
the listening skin

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

νάσια φουρτούνη  
the choreographic skin

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 παϊζη  
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](https://facebook.com/cochleastudia)  
[instagram.com/cochleastudia](https://instagram.com/cochleastudia)  
[info@cochleares.com](mailto:info@cochleares.com)

