



1ο Ολιστικό φεστιβάλ στην Αρχόντισσα Σύρο
"Ένας διαφορετικός τρόπος να ζεις"



Τι είναι το HOLISTIC FITNESS



Το αυθεντικό holistic fitness, που πρώτη έφερε στην Ελλάδα και εμπλούτισε η Σοφία Αμούντζια, το 2008, δημιουργήθηκε για να ενημερώνει και να καλύπτει τις ανάγκες ανθρώπων, που ζουν στο σύγχρονο αστικό περιβάλλον και αναζητούν έναν εναλλακτικό τρόπο άσκησης και θεραπείας.

Το Holistic Fitness είναι ο υγιής και ποιοτικός «Τρόπος να ζεις».

Απευθύνεται τόσο σε ενήλικες, όσο και σε παιδιά.



Ποια είναι η Σοφία Αμούντζια



Πτυχιούχος του Α.Π.Θ, επιστημονική συνεργάτης της και γενικός γραμματέας ΑΟΤΕ της ΓΓΑ, πρωταθλήτρια Ελλάδος επί πολλά χρόνια στο Tae kwon do με master 7 Dan, παγκόσμιες και πανευρωπαϊκές διακρίσεις. Η πρώτη που έφερε στην Ελλάδα το 2000 την μέθοδο Tae Bo και το 2008, το νέο τροπο ζωής των Ελλήνων, με την αυθεντική εκδοχή του Holistic Fitness and Holistic Life. Ανέλαβε ως manager fitness το gym-spa του Hilton Athens και συνεχίζει να συνεργάζεται με διακεκριμένους χώρους.

Έχει εμπειρία και γνώσεις σχεδόν από τα παιδικά της χρόνια (7 ετών) στις πολεμικές τέχνες, την ανατολίτικη φιλοσοφία, τον οραματισμό, το διαλογισμό, τη Μακροβιοτική και μεσογειακή διατροφή και από το 1996 μέχρι και σήμερα, σε Aerobic and Fitness, Holistic Personal Training, Cross Fitness, Qi Gong, Yoga, Pranic Healing, Εναλλακτικές θεραπείες, Silva, Life Coaching, Ψυχολογία, Ενεργειακή ψυχολογία, Φυσιορρύθμιση, Φυσικοπαθητική και συνεχή ενημέρωση στο χώρο της υγείας (κλασσική και συμπληρωματική ιατρική) με τη συνεργασία κορυφαίων επιστημόνων σε Ελλάδα και εξωτερικό.

Το 2016, για πρώτη φορά, εντάχθηκε στο πρόγραμμα του ιστιοπλοϊκού αγώνα με κλασικά σκάφη "Spetses Classic Yacht Regatta" το αυθεντικό Holistic Fitness-Life-Health της Σοφίας Αμούντζια.

Τα 16 χρόνια που εργάζεται ως Fitness Manager και Holistic Personal Trainer - Holistic Life Coach αποτελούν εγγύηση τόσο για το έργο της όσο και για την προσφορά της στο χώρο. Sponsor 2000-20017 Nike Hellas, Interamerican, Lipton, Notos Home (events), Υποστηρικτές: Hilton Athens, Εψα, COCO-MAT, Women's Health Hellas, TV (alpha, skai, Ant1, Mega, E, EPT).



Τι είναι το Ολιστικό φεστιβάλ



Σκοπός του φεστιβάλ είναι το ευρύ κοινό να γνωρίσει βιωματικά έναν ολιστικό, υγιεινό τρόπο ζωής με θετική ενέργεια.

Το φεστιβάλ θα πλαισιωθεί από δράσεις, που αποτελούν αυτόν το εναλλακτικό τρόπο ζωής, ώστε οι συμμετέχοντες να ζήσουν, για ένα 3ήμερο, αυτή τη μοναδική εμπειρία, με απώτερο στόχο να αλλάξουν τον τρόπο ζωής τους προς το καλύτερο.



Το πρώτο Ολιστικό φεστιβάλ

7 – 8 – 9 Ιουλίου: Σύρος



* Με την αιγίδα
του Δήμου Σύρου,
της ΑΟΤΕ της Γενικής
Γραμματείας Αθλητισμού,
των υπουργείων Υγείας και
Τουρισμού
και τη στήριξη του
Ναυτικού Ομίλου Σύρου

Με σύνθημα "Έλα με το ποδήλατο σου κι απόλαυσε σινεμά", σκοπός του φεστιβάλ είναι να παρακινήσει τους θεατές να πάρουν τα ποδήλατά τους, να ξεφύγουν από την καθιστική ζωή και να απολαύσουν κινηματογραφικές ταινίες κοντά στη φύση, προτείνοντας εναλλακτικούς τρόπους ζωής και δράσης σε θεάματα που έχουν αποτυπωθεί στη συνείδησή μας με περιορισμένους τρόπους.



Ενδεικτικό πρόγραμμα HOLISTIC FITNESS FESTIVAL

1η ημέρα

18.30: Παλιό Δημαρχείο Σύρου

Έναρξη και Βραδινή ποδηλατάδα (βαθμός δυσκολίας 2)

Σημείο τερματισμού: Bar Ono

20.00-20.30: Bar Ono

Τρέξιμο με την ομάδα δρομέων Σύρου

20.30-21.30: Bar Ono

Πρόγραμμα αποθεραπείας / stretching

21.30: Bar Ono

Beach party & βραδινό Sup στην παραλία

Σε όλη τη διάρκεια του festival, θα υπάρχουν περίπτερα με εναλλακτικές θεραπείες και φυσικά προϊόντα.



Ενδεικτικό πρόγραμμα HOLISTIC FITNESS FESTIVAL

2^η ημέρα

10.00-12.00: Κεντρική πλατεία

Περπάτημα – Ξενάγηση από τον Πολιτιστικό Σύλλογο «2000 ΒΗΜΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ»

14.00-17.00: Ναυτικός Όμιλος Σύρου

Παρουσίαση Holistic life & Ιατρικά θέματα

18.00-19.30: Κεντρική πλατεία

Εναλλακτικό πρόγραμμα άσκησης / DANCE

19.30-20.30: Προβολή ταινίας για όλη την οικογένεια

21.00: ΤΑΡΣΑΝΑΣ

Μεσογειακές γεύσεις & συμβουλές διατροφής



Ενδεικτικό πρόγραμμα HOLISTIC FITNESS FESTIVAL

3^η ημέρα

10.00-11.30: Κεντρική πλατεία

Περπάτημα – Τρέξιμο στα σοκάκια της Άνω Σύρου με ομάδα πεζοπόρων Σύρου

12.00-13.00: Ποδηλατάδα για όλη την οικογένεια

Εύκολη διαδρομή για μικρούς & μεγάλους

13.00-14.30: ΚΗΠΑΡΙΟ

Παιδικό εργαστήρι

14.30-16.00: ΚΗΠΑΡΙΟ

Σεμινάριο Φυσιορύθμισης / ενημέρωση για τις ευεργετικές ιδιότητες των βοτάνων

17.30-18.30: Κεντρική πλατεία

Ανοιχτό μάθημα αυτοάμυνας

18.30: Κεντρική πλατεία

Ομαδική χορογραφία από το Λύκειο Ελληνίδων



Πρόταση συνεργασίας

Μεγάλος Χορηγός

Ποσό χορηγίας: >1.500€

Δυνατότητες προβολής

- ✓ Αναφορά στα δελτία τύπου
- ✓ Banner στην ιστοσελίδα του festival
- ✓ Αναφορές στα social media του festival
- ✓ Διακεκριμένη προβολή στο φυλλάδιο με το πρόγραμμα των εκδηλώσεων
- ✓ Λογότυπο τις αφίσες
- ✓ Προβολή στα τοπικά ΜΜΕ
- ✓ Δυνατότητα τοποθέτησης banner στους χώρους των εκδηλώσεων



Πρόταση συνεργασίας

Χορηγός

Ποσό χορηγίας: 600€

Δυνατότητες προβολής

- ✓ Αναφορά στα δελτία τύπου
- ✓ Λογότυπο στην ιστοσελίδα του festival
- ✓ Αναφορές στα social media του festival
- ✓ Λογότυπο στο φυλλάδιο με το πρόγραμμα των εκδηλώσεων
- ✓ Λογότυπο τις αφίσες
- ✓ Δυνατότητα τοποθέτησης banner στο χώρο της κεντρικής εκδήλωσης



Πρόταση συνεργασίας

Υποστηρικτής

Παροχή προϊόντων και υπηρεσιών

Δυνατότητες προβολής

- ✓ Αναφορά στα δελτία τύπου
- ✓ Λογότυπο στην ιστοσελίδα του festival
- ✓ Αναφορές στα social media του festival
- ✓ Λογότυπο στο φυλλάδιο με το πρόγραμμα των εκδηλώσεων
- ✓ Λογότυπο τις αφίσες
- ✓ Δυνατότητα τοποθέτησης banner στο χώρο της κεντρικής εκδήλωσης



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Σοφία Αμούντζια

Τηλ. 6973326943

e-mail: amountziasofia@gmail.com

<http://holisticfestival.gr/>

Ευχαριστούμε για το χρόνο σας!