



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1917

Σοφοκλέους 15, Αθήνα 105 51
τηλ.: 2103349999 (διεπ.: 19999), web site: www.syete.gr, e-mail: syete@otenet.gr

Ανακοίνωση Νο 39

Αθήνα, 3/10/2025

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΑ ONLINE ΜΑΘΗΜΑΤΑ YOGA
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2025 – ΙΟΥΛΙΟΣ 2026

Συναδέλφισσες, Συνάδελφοι,

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση και του 5^{ου} κύκλου μαθημάτων on line YOGA, με τη συμμετοχή σχεδόν χιλιάδων συναδέλφων, η ΟΤΟΕ διοργανώνει τον 6^ο ανανεωμένο κύκλο για τους τραπεζοϋπάλληλους για την περίοδο ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025 – ΙΟΥΛΙΟΥ 2026.

Το πρόγραμμα διαμορφώθηκε με στόχο την **καλύτερη ποιότητα ζωής**, την **υγεία** και την ευεξία των συναδέλφων, καθώς και την αποτελεσματική **καταπολέμηση του άγχους** και του στρες της καθημερινότητας.

Είμαστε βέβαιοι ότι η νέα δομή του μαθήματος θα αγκαλιαστεί με τον ίδιο ενθουσιασμό από τους συμμετέχοντες, βελτιώνοντας την φυσική τους κατάσταση, τη δύναμη και τη συγκέντρωση, απομακρύνοντας το στρες και δημιουργώντας αίσθηση ευφορίας και ηρεμίας.

Με τα online μαθήματα από έμπειρους και εξειδικευμένους εκπαιδευτές μέσω ασφαλούς πλατφόρμας τηλεδιάσκεψης ZOOM, δίνεται η ευκαιρία σε όλους τους συναδέλφους πανελλαδικά να συμμετάσχουν, χωρίς να χρειαστεί να μετακινηθούν από το σπίτι τους.

Για τη YOGA, η διάρκεια των μαθημάτων είναι 60 λεπτά και θα πραγματοποιούνται ως εξής :

ΔΕΥΤΕΡΑ	19.00-20.00	YOGA FLOW & WEIGHTS
ΤΡΙΤΗ	20.00-21.00	YOGALATES: YOGA & PILATES CLASS
ΤΕΤΑΡΤΗ	19.00-20.00	YOGA FLOW & WEIGHTS
ΤΕΤΑΡΤΗ	20.00-21.00	YOGA STRETCHING & DE-STRESS
ΠΕΜΠΤΗ	19.00-20.00	HATHA YOGA

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται ηλεκτρονικά **έως την Πέμπτη 9/10/2025 και ώρα 12:00** στο παρακάτω σύνδεσμο:

<https://application.otoe.gr/yogaonline>

Μετά την ολοκλήρωση υποβολής όλων των αιτήσεων, θα λάβετε e-mail με οδηγίες για τη συμμετοχή σας.

Επισημαίνεται ότι οι συνεδέλφισσες/συνάδελφοι, που έχουν συμμετάσχει σε προηγούμενους κύκλους του προγράμματος, πρέπει να δηλώσουν **εκ νέου** συμμετοχή στο παραπάνω link, καθώς δεν υπάρχουν κρατημένες θέσεις/ώρες

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ YOGA

- **YOGA FLOW & WEIGHTS** : Ένα δυναμικό μάθημα **yoga** που ενσωματώνει **βαράκια** για ακόμα μεγαλύτερη **δύναμη** και **αντοχή**. Μέσα από μια συνεχόμενη **ροή** στάσεων (asanas), συγχρονισμένη με την **αναπνοή** (pranayama), ενδυναμώνουμε ολόκληρο το σώμα, βελτιώνοντας παράλληλα την **ισορροπία** και τη **συγκέντρωση**. Πραγματοποιείται και χωρίς βαράκια ώστε να καλύπτει όλα τα επίπεδα, από αρχάριους μέχρι προχωρημένους.
- **YOGALATES : YOGA & PILATES CLASS** : Ένα μάθημα που απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα, συνδυάζοντας τις τεχνικές **Yoga** με την ενδυνάμωση του **Pilates**. Εστιάζει στη **μυϊκή ενδυνάμωση** του **πυρήνα** και στην **ευλυγισία**, βελτιώνοντας τη **στάση του σώματος** και συμβάλλοντας στην ευεξία και την πρόληψη των πόνων από την καθιστική εργασία.
- **YOGA STRETCHING & DE-STRESS** : Το ιδανικό μάθημα για να αφήσετε πίσω σας κάθε **στρες** και να ηρεμήσετε άμεσα. Μέσα από ήπιες κινήσεις, **stretching** και συνειδητές **αναπνοές**, το μάθημα αυτό οδηγεί στην **αποσυμπίεση** του νευρικού συστήματος και την **απελευθέρωση** της έντασης από το σώμα. Είναι ο τέλειος τρόπος για να βρείτε την ψυχική σας **ισορροπία** και να προετοιμαστείτε για ένα ήρεμο ύπνο. Απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα.
- **HATHA YOGA**: Μάθημα βασισμένο στις **θεμελιώδεις αρχές** της **κλασικής Hatha Yoga**. Δίνουμε προσοχή στη σωστή **ευθυγράμμιση** του σώματος, στη συνειδητή αναπνοή και στην ανάπτυξη της **συγκέντρωσης**. Είναι κατάλληλο για όλα τα επίπεδα, από αρχάριους έως προχωρημένους.

Τα παραπάνω προγράμματα μπορεί να τροποποιηθούν αναλόγως των συμμετοχών.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να καλείτε στο τηλ. 210 3388270 ή να στέλνετε e-mail <https://athlitismos.otoe.gr/>.

Για το Διοικητικό Συμβούλιο,

Ο Πρόεδρος

Ο Γεν. Γραμματέας

Αθανάσιος Ντεκουμές

Κυριάκος Μούτσης

Πατήστε ΕΔΩ για να συμμετέχετε στην Κοινότητα Σ.Υ.Ε.Τ.Ε. στο Viber