



HOLMES PLACE

*#Metime*

EVENTS  
MARCH 2019

[WWW.HOLMESPLACE.COM/GR](http://WWW.HOLMESPLACE.COM/GR)



## EVERY DAY IS WOMEN'S DAY



Την Παρασκευή 8 Μαρτίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Γυναίκας. Η γυναίκα όμως γιορτάζει κάθε μέρα γι' αυτό και εμείς έχουμε ετοιμάσει για σένα mini happenings που θα σε ανανεώσουν και θα σε αναζωογονήσουν.

### ΔΕΥΤΕΡΑ 4/3

**Women Only Xpress Class | 10:00-10:15 & 18:00-18:15, Xpress Area**

Ένα xpress class με στόχο να γυμνάσεις τα "επίμαχα σημεία" μέσα σε 15'.

### ΤΡΙΤΗ 5/3

**Spa Beauty Corner | 14:00-16:00, Women Changing Area**

Απόλαυσε μια mini περιποίηση προσώπου από τα Holmes Place Spa για ενυδατωμένη & λαμπερή επιδερμίδα.

### ΤΕΤΑΡΤΗ 6/3

**Time for nails by essie | 11:00-15:00, HP Spa**

Απόλαυσε ένα shape & color από την Noi μάρκα περιποίησης νυχιών essie, για μία τέλεια εμφάνιση!

### ΠΕΜΠΤΗ 7/3

**Hair Analysis by KÉRASTASE | 10:30-13:30, HP Spa**

Ζήσε την εμπειρία μιας απόλυτα προσωποποιημένης διάγνωσης & μάθε τα πάντα για τα δικά σου μαλλιά και τις ανάγκες τους από την Kérastase, το κορυφαίο επαγγελματικό Luxury Brand στην περιποίηση των μαλλιών.

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8/3** *Happy Women's Day!*

## COACHING SESSIONS ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΕΝΗ ΜΕΡΑΚΗ

Η Ελένη Μεράκη, Coach & Mind Trainer θα βρίσκεται μαζί μας με μία σειρά coaching workshops που θα σε βοηθήσουν να βελτιώσεις τη ζωή σου.

### ΠΕΜΠΤΗ 7/3

**Be your Own Muse | 13:00-14:00, Studio 2**

12 βήματα για να ενισχύσεις την αυτοπεποίθησή σου.

### ΠΕΜΠΤΗ 14/3

**Creating Balance | 13:00-14:00, Studio 2**

Πώς να δημιουργήσεις ισορροπία στη ζωή σου.

### ΠΕΜΠΤΗ 21/3

**Mastering your thoughts | 13:00-14:00, Studio 2**

Συνειδητό και υποσυνειδητό και ο ρόλος της υπνοθεραπείας.

### ΠΕΜΠΤΗ 28/3

**Positive Mindset | 13:00-14:00, Studio 2**

Πώς να βλέπεις την θετική πλευρά της ζωής.

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ

**Σάββατο 16/3, 14:00-17:30, Pilates Studio, HP Athens**

Ο ιατρός **Νικόλαος Κωστόπουλος M.D. (Athens), M.F. Hom (UK)** θα βρίσκεται μαζί μας για να μιλήσει για τις Βασικές Αρχές του Αγιουρβέδα και πως σε βοηθούν στη σωστή προσέγγιση της ζωής και της υγείας. Δήλωσε τη συμμετοχή σου στη Reception του Club. **Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών.**



## YOGA TIME!

Γνώρισε τα διάφορα είδη Yoga και δες ποιο σου ταιριάζει!



### ΚΥΡΙΑΚΗ 3/3

**Hatha Yoga | 11:00-11:50, Studio 2, Εύα Τριπολιτσιώτη**

Ένα πλήρες μάθημα που αποτελείται από γείωση - τεχνικές αναπνοής, asanas και χαλάρωση. Ιδανικό για αρχάριους.

### ΤΕΤΑΡΤΗ 6/3

**Restorative Yoga | 17:00-17:50, Studio 1, Κατερίνα Κατσογρεσάκη**

Ένα μάθημα με στόχο να φέρει την εξισορρόπηση ενεργοποιώντας το αίσθημα της χαλάρωσης μέσα από την πρακτική εξάσκηση συγκεκριμένων asana με την χρήση βοηθημάτων.

### ΠΕΜΠΤΗ 7/3

**Ashtanga Yoga | 09:00-09:50, Studio 1, Θεοδώρας Φαμέλης**

Ένα καθοδηγούμενο μάθημα με συνεχόμενη ροή. Οι θέσεις διαδέχονται η μία την άλλη με μέτρημα εστιασμένο στον συνδυασμό της αναπνοής και της κίνησης.

### ΚΥΡΙΑΚΗ 17/3

**Yin Yoga | 11:00-11:50, Studio 2, Άντα Στυλιανίδου**

Ένα ιδανικό μάθημα για να καλλιεργήσουμε την εσωτερική ισορροπία, την ηρεμία του νου και την αυτο-αποδοχή. Μένουμε στις θέσεις περισσότερο κι έτσι επιτρέπουμε στο σώμα μας να χαλαρώσει και να δημιουργήσει χώρο ώστε να ανακαλύψουμε την εσωτερική μας αλήθεια, να αποδεχτούμε τους περιορισμούς μας και να συνδεθούμε με την αληθινή μας φύση. Το μάθημα είναι κατάλληλο για όλους.

### ΠΕΜΠΤΗ 21/3

**Vinyasa Yoga | 09:00-09:50, Studio 1, Γιάννης Καραγεώργος**

Μία δυναμική μορφή Yoga όπου συνδυάζεται αρμονικά η κίνηση με την αναπνοή μέσα από μια καλοσχηματισμένη αλληλουχία θέσεων ενεργοποιώντας και το αερόβιο κομμάτι της άσκησης. Το μάθημα είναι κατάλληλο για όλους.

## ΠΑΓΚΟΣΜΙΕΣ ΗΜΕΡΕΣ

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15/3

**Sleep Well Xpress Classes | 09:30-09:45, 11:00-11:15 & 19:30-19:45, Xpress Area**

Ένας καλός ύπνος μπορεί να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σου σύστημα και να σου διατηρήσει ένα υγιές βάρος. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου έχουμε ετοιμάσει μοναδικά xpress classes που θα σε βοηθήσουν να απολαμβάνεις τον ύπνο σου!



### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22/3

**Aqua Pilates | 19:30-20:15, Pool Area**

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νερού απόλαυσε ένα Aqua Pilates για έλεγχο, ακρίβεια, ενεργοποίηση & σταθεροποίηση του κέντρου σώματος.





## EVERY DAY IS WOMEN'S DAY



Την Παρασκευή 8 Μαρτίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Γυναίκας. Η γυναίκα όμως γιορτάζει κάθε μέρα γι' αυτό και εμείς έχουμε ετοιμάσει για σένα mini happenings που θα σε ανανεώσουν και θα σε αναζωογονήσουν.

### ΔΕΥΤΕΡΑ 4/3

**Time for Nails by essie | 11:00-15:00, HP Spa**

Απόλαυσε ένα shape & color από την Νο1 μάρκα περιποίησης νυχιών essie, για μία τέλεια εμφάνιση!

### ΤΡΙΤΗ 5/3

**Spa Beauty Corner | 14:00-16:00, Women Changing Area**

Απόλαυσε μια mini περιποίηση προσώπου από τα Holmes Place Spa για ενυδατωμένη & λαμπερή επιδερμίδα.

### ΤΕΤΑΡΤΗ 6/3

**Women Only Xpress Class | 09:30-09:45 & 18:30-18:45, Xpress Area**

Ένα xpress class με στόχο να γυμνάσεις τα "επίμαχα σημεία" μέσα σε 15'.

### ΠΕΜΠΤΗ 7/3

**Hair Analysis by KÉRASTASE | 17:00-20:00, HP Spa**

Ζήσε την εμπειρία μιας απόλυτα προσωποποιημένης διάγνωσης & μάθε τα πάντα για τα δικά σου μαλλιά και τις ανάγκες τους από την Kérastase, το κορυφαίο επαγγελματικό Luxury Brand στην περιποίηση των μαλλιών.

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8/3 Happy Women's Day!**

## COACHING SESSIONS ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΕΝΗ ΜΕΡΑΚΗ

Η Ελένη Μεράκη, Coach & Mind Trainer θα βρίσκεται μαζί μας με μία σειρά coaching workshops που θα σε βοηθήσουν να βελτιώσεις τη ζωή σου.

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8/3

**Be your Own Muse | 13:00-14:00, Studio 2**

12 βήματα για να ενισχύσεις την αυτοπεποίθησή σου.

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15/3

**Creating Balance | 13:00-14:00, Studio 2**

Πώς να δημιουργήσεις ισορροπία στη ζωή σου.

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22/3

**Mastering your thoughts | 13:00-14:00, Studio 2**

Συνειδητό και υποσυνειδητό και ο ρόλος της υποθεραπείας.

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29/3

**Positive Mindset | 13:00-14:00 | Studio 2**

Πώς να βλέπεις την θετική πλευρά της ζωής.

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ

**Σάββατο 16/3, 14:00-17:30, Pilates Studio**

Ο ιατρός **Νικόλαος Κωστόπουλος M.D. (Athens), M.F. Hom (UK)** θα βρίσκεται μαζί μας για να μιλήσει για τις Βασικές Αρχές του Αγιουρβέδα και πως σε βοηθούν στη σωστή προσέγγιση της ζωής και της υγείας. Δήλωσε τη συμμετοχή σου στη Reception του Club. **Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών.**



HOLISTIC  
AYM

## YOGA TIME!

Γνώρισε τα διάφορα είδη Yoga και δες ποιο σου ταιριάζει!



### ΔΕΥΤΕΡΑ 4/3

**Yin Yoga | 21:00-21:50, Pilates Studio, Άντα Στυλιανίδου**

Ένα ιδανικό μάθημα για να καλλιεργήσουμε την εσωτερική ισορροπία, την ηρεμία του νου και την αυτο-αποδοχή. Μένουμε στις θέσεις περισσότερο κι έτσι επιτρέπουμε στο σώμα μας να χαλαρώσει και να δημιουργήσει χώρο ώστε να ανακαλύψουμε την εσωτερική μας αλήθεια, να αποδεχτούμε τους περιορισμούς μας και να συνδεθούμε με την αληθινή μας φύση. Το μάθημα είναι κατάλληλο για όλους.

### ΤΡΙΤΗ 12/3

**Ashtanga Yoga | 09:00-09:50, Studio 1, Θοδωρής Φαμέλης**

Ένα καθοδηγούμενο μάθημα με συνεχόμενη ροή. Οι θέσεις διαδέχονται η μία την άλλη με μέτρημα εστιασμένο στον συνδυασμό της αναπνοής και της κίνησης.

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15/3

**Vinyasa Yoga | 07:30-08:20, Studio 1, Γιάννης Καραγεώργος**

Μία δυναμική μορφή Yoga όπου συνδυάζεται αρμονικά η κίνηση με την αναπνοή μέσα από μια καλοσηματισμένη αλληλουχία θέσεων ενεργοποιώντας και το αερόβιο κομμάτι της άσκησης. Το μάθημα είναι κατάλληλο για όλους.

### ΤΕΤΑΡΤΗ 20/3

**Restorative Yoga | 17:30-18:20, Studio Pilates, Κατερίνα Κατσογρεσάκη**

Ένα μάθημα με στόχο να φέρει την εξισορρόπηση ενεργοποιώντας το αίσθημα της χαλάρωσης μέσα από την πρακτική εξάσκηση συγκεκριμένων asana με την χρήση βοηθημάτων.

### ΠΕΜΠΤΗ 21/3

**Hatha Yoga | 12:00-12:50, Studio 1, Εύα Τριπολιτσιώτη**

Ένα πλήρες μάθημα που αποτελείται από γείωση - τεχνικές αναπνοής, asanas και χαλάρωση. Ιδανικό για αρχάριους.

## ΠΑΓΚΟΣΜΙΕΣ ΗΜΕΡΕΣ

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15/3

**Sleep Well Xpress Classes | 08:30-08:45 & 21:30-21:45, Xpress Area**

Ένας καλός ύπνος μπορεί να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σου σύστημα και να σου διατηρήσει ένα υγιές βάρος. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου έχουμε ετοιμάσει μοναδικά xpress classes που θα σε βοηθήσουν να απολαμβάνεις τον ύπνο σου!



### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22/3

**Aqua Pilates | 11:00-11:45, Pool Area**

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νερού απόλαυσε ένα Aqua Pilates για έλεγχο, ακρίβεια, ενεργοποίηση & σταθεροποίηση του κέντρου σώματος.





## EVERY DAY IS WOMEN'S DAY



Την Παρασκευή 8 Μαρτίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Γυναίκας. Η γυναίκα όμως γιορτάζει κάθε μέρα γι' αυτό και εμείς έχουμε ετοιμάσει για σένα mini happenings που θα σε ανανεώσουν και θα σε αναζωογονήσουν.

### ΔΕΥΤΕΡΑ 4/3

**Women Only Xpress Class | 10:00-10:15 & 18:30-18:45, Xpress Area**

Ένα xpress class με στόχο να γυμνάσεις τα "επίμαχα σημεία" μέσα σε 15'.

### ΤΡΙΤΗ 5/3

**Time for nails by essie | 11:00-15:00, HP Spa**

Απόλαυσε ένα shape & color από την Νο1 μάρκα περιποίησης νυχιών essie, για μία τέλεια εμφάνιση!

### ΤΕΤΑΡΤΗ 6/3

**Spa Beauty Corner | 14:00-16:00, Women Changing Area**

Απόλαυσε μια mini περιποίηση προσώπου από τα Holmes Place Spa για ενυδατωμένη & λαμπερή επιδερμίδα.

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8/3 Happy Women's Day!

#### ΤΡΙΤΗ 12/3

**Hair Analysis by KÉRASTASE | 15:00-21:00, HP Spa**

Ζήσε την εμπειρία μιας απόλυτα προσωποποιημένης διάγνωσης & μάθε τα πάντα για τα δικά σου μαλλιά και τις ανάγκες τους από την Kéragastase, το κορυφαίο επαγγελματικό Luxury Brand στην περιποίηση των μαλλιών.

## COACHING SESSIONS ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΕΝΗ ΜΕΡΑΚΗ

Η Ελένη Μεράκη, Coach & Mind Trainer θα βρίσκεται μαζί μας με μία σειρά coaching workshops που θα σε βοηθήσουν να βελτιώσεις τη ζωή σου.

#### ΤΡΙΤΗ 5/3

**Be your Own Muse | 18:00-19:00, Body & Mind Studio**

12 βήματα για να ενισχύσεις την αυτοπεποίθησή σου.

#### ΤΡΙΤΗ 12/3

**Creating Balance | 18:00-19:00, Body & Mind Studio**

Πώς να δημιουργήσεις ισορροπία στη ζωή σου.

#### ΤΡΙΤΗ 19/3

**Mastering your thoughts | 18:00-19:00, Body & Mind Studio**

Συνειδητό και υποσυνειδητό και ο ρόλος της υπνοθεραπείας.

#### ΤΡΙΤΗ 26/3

**Positive Mindset | 18:00-19:00, Body & Mind Studio**

Πώς να βλέπεις την θετική πλευρά της ζωής.

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ

**Σάββατο 16/3, 14:00-17:30, Pilates Studio, HP Athens**

Ο ιατρός **Νικόλαος Κωστόπουλος M.D. (Athens), M.F. Hom (UK)** θα βρίσκεται μαζί μας για να μιλήσει για τις Βασικές Αρχές του Αγιουρβέδα και πως σε βοηθούν στη σωστή προσέγγιση της ζωής και της υγείας. Δίλωσε τη συμμετοχή σου στη Reception του Club. **Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών.**



## YOGA TIME!

Γνώρισε τα διάφορα είδη Yoga και δες ποιο σου ταιριάζει!



#### ΚΥΡΙΑΚΗ 3/3

**Yin Yoga | 14:00-14:50, Move Well Studio, Άντα Στυλιανίδου**

Ένα ιδανικό μάθημα για να καλλιεργήσουμε την εσωτερική ισορροπία, την ηρεμία του νου και την αυτο-αποδοχή. Μένουμε στις θέσεις περισσότερο κι έτσι επιτρέπουμε στο σώμα μας να χαλαρώσει και να δημιουργήσει χώρο ώστε να ανακαλύψουμε την εσωτερική μας αλήθεια, να αποδεχτούμε τους περιορισμούς μας και να συνδεθούμε με την αληθινή μας φύση. Το μάθημα είναι κατάλληλο για όλους.

#### ΤΡΙΤΗ 5/3

**Vinyasa Yoga | 10:00-10:50, Body & Mind Studio, Γιάννης Καραγεώργος**

Μία δυναμική μορφή Yoga όπου συνδυάζεται αρμονικά η κίνηση με την αναπνοή μέσα από μια καλοσηματισμένη αλληλουχία θέσεων ενεργοποιώντας και το αερόβιο κομμάτι της άσκησης. Το μάθημα είναι κατάλληλο για όλους.

#### ΠΕΜΠΤΗ 14/3

**Hatha Yoga | 17:00-17:50, Body & Mind Studio, Εύα Τριπολιτσιώτη**

Ένα πλήρες μάθημα που αποτελείται από γείωση - τεχνικές αναπνοής, asanas και χαλάρωση. Ιδανικό για αρχάριους.

#### ΚΥΡΙΑΚΗ 17/3

**Ashtanga Yoga | 14:00-14:50, Move Well Studio, Οοδωρής Φαμέλης**

Ένα καθοδηγούμενο μάθημα με συνεχόμενη ροή. Οι θέσεις διαδέχονται η μία την άλλη με μέτρημα εστιασμένο στον συνδυασμό της αναπνοής και της κίνησης.

#### ΠΕΜΠΤΗ 28/3

**Restorative Yoga | 17:00-17:50, Body & Mind Studio, Κατερίνα Κατσογρεσάκη**

Ένα μάθημα με στόχο να φέρει την εξισορρόπηση ενεργοποιώντας το αίσθημα της χαλάρωσης μέσα από την πρακτική εξάσκηση συγκεκριμένων asana με την χρήση βοηθημάτων.

## ΠΑΓΚΟΣΜΙΕΣ ΗΜΕΡΕΣ

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15/3

**Sleep Well Xpress Classes | 09:30-09:45 & 19:30-19:45, Xpress Area**

Ένας καλός ύπνος μπορεί να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σου σύστημα και να σου διατηρήσει ένα υγιές βάρος. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου έχουμε ετοιμάσει μοναδικά xpress classes που θα σε βοηθήσουν να απολαμβάνεις τον ύπνο σου!



#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22/3

**Aqua Pilates | 11:00-11:50, Pool Area**

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νερού απόλαυσε ένα Aqua Pilates για έλεγχο, ακρίβεια, ενεργοποίηση & σταθεροποίηση του κέντρου σώματος.

