

**Vegan Fan Festival**  
**14 September 2019 / 14 Σεπτεμβρίου 2019**

**Program / Πρόγραμμα**

**Teens / Ειδικά για εφήβους**

**11:00 - 11:30**

**Nikolas Mouros / Νίκος Μούρος**

Organizer Youth for Climate / Οργανωτής Youth for Climate

«Ζω σε ένα πλανήτη»

Greek / Ελληνικά

**11:30 – 12:00**

**Dr. Xenia Tsolaki Metaxa / Δρ. Ξένια Τσολάκη Μεταξά**

Private Institute Xenia Tsolaki Metaxa / Ιδιωτικό Φροντιστήριο Ξένια Τσολάκη Μεταξά

«EMPOWERMENT Planet-Relationships-Self / ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ Πλανήτη - Σχέσεων – Εαυτού»

English & Greek

Αγγλικά & Ελληνικά

**12:00 -12:40**

**Teens Yoga with Michelle Codd B**

A (hons), Yoga practitioner and therapist – The Buddha Yoga

You have to bring your mat!

**14:00 – 15:00**

**Eleni Michael / Ελένη Μιχαήλ**

Workshop Reconnecting with nature / Εργαστήριο Επανασύνδεση με τη φύση

Αυτό το διαδραστικό εργαστήριο θα βοηθήσει τους εφήβους να επανασυνδεθούν με τη

φύση, την εσωτερική τους φύση αλλά και το φυσικό περιβάλλον. Μέσα από μια σειρά

βιωματικών δραστηριοτήτων, οι έφηβοι θα αποκτήσουν εσωτερική γαλήνη, δέος προς τη

φύση και στενότερη σύνδεση με τους φίλους τους.

Τι να φέρετε μαζί σας: Άνετα ρούχα που δεν σας πειράζει αν λερωθούν και ένα παγουράκι με νερό.

Greek / Ελληνικά

**Presentations / Παρουσιάσεις**

**11:00 - 11:30**

**Nikolas Mouros / Νίκος Μούρος**

Youth for Climate Organizer / Οργανωτής Youth for Climate

«Ζω σε ένα πλανήτη»

Greek / Ελληνικά

**11:30 – 12:00**

**Dr. Xenia Tsolaki Metaxa / Δρ. Ξένια Τσολάκη Μεταξά**

Private Institute Xenia Tsolaki Metaxa / Ιδιωτικό Φροντιστήριο Ξένια Τσολάκη Μεταξά  
«EMPOWERMENT Planet-Relationships-Self / ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ Πλανήτη - Σχέσεων – Εαυτού»  
English & Greek  
Αγγλικά & Ελληνικά

**12:00 -12:30**

**Charis Christoforou / Χάρης Χριστοφόρου**

Organic Producer / Βιοκαλλιεργητής  
«Τι είναι η βιολογική γεωργία»  
Greek / Ελληνικά

**12:30 – 13:00**

**Andros Ioannou / Άντρος Ιωάννου**

Writer - Psychotherapist - Founder of Handy Spa / Συγγραφέας – Ψυχοθεραπευτής -  
Ιδρυτής της εταιρείας Handy Spa  
Τα οφέλη των βιολογικών καλλυντικών με λάδι κάνναβης

**13:15 – 14:00**

**Rebecca Kourmouzi / Ρεβέκκα Κουρμουζή**

Register Clinical Dietitian - Nutritionist / Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος -  
Διατροφολόγος  
«Learning the basics of a well-planned vegan diet – Beginners / Βίγκαν διατροφή ένας  
οδηγός για αρχάριους»  
English & Greek  
Αγγλικά & Ελληνικά

**14:00 – 15:00**

**Pavlina Zenonos / Παυλίνα Ζήνωνος**

Psychologist – Psychotherapist / Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια  
Ιδιοκτήτρια PZ Therapies Center Holistic Health  
«How our biography affects our biology / Πως η βιογραφία μας επηρεάζει τη βιολογία μας»  
English & Greek  
Αγγλικά & Ελληνικά

**15:00 -15:15**

**Olga Katasonova**

Eco-Maternity Consultant - Health and Life Coach - Eco Speaker and Radio host on Russian  
Radio  
«Zero waste lifestyle»  
English / Αγγλικά

**16:00 – 17:00**

**Georgina Paraskeva**

«What is meditation, why and how to meditate»

English / Αγγλικά

**17:00 – 17:05**

**Charalambos Charalambous / Χαράλαμπος Χαραλάμπους**

Events for Thought

Vegan Fam Festival welcoming speech / καλωσόρισμα

**17:05 – 17:15**

**Ioanna Panayiotou / Ιωάννα Παναγιώτου**

Environmental Commissioner / Επίτροπος Περιβάλλοντος

Χαιρετισμός

Greek / Ελληνικά

**17:15 – 17:45**

**Andria Louca / Άντρια Λουκά**

CrossFit Athlete / Αθλήτρια CrossFit

Owner of CrossFit LockDown / Ιδιοκτήτρια CrossFit LockDown

English & Greek

Αγγλικά & Ελληνικά

**17:45 - 18:30**

**Eleni Rodosthenous / Ελένη Ροδοσθένους**

Clinical Dietitian / Κλινική Διαιτολόγος

Nutritarianism by Eleni Rodosthenous

«Μύθοι και αλήθειες για την πρωτεΐνη στη διατροφή μας»

**18:30 - 19:15**

**Korina Kontaxaki / Κορίνα Κονταξάκη**

Founder of Solar Kitchen Bar Activated Vegan Food, Senior Yoga Teacher / Ιδρυτής του Solar Kitchen Bar Activated Vegan Food / Εκπαιδευτρια δασκάλων γιόγκα

Introductory Activated Vegan Food® Seminar / Εισαγωγικό σεμινάριο Ενεργοποιημένης Βίγκαν Διατροφής

English & Greek

Αγγλικά & Ελληνικά

**19:15 - 20:00**

**Lefkios Sergidis / Λεύκιος Σεργίδης**

Executive Director of Terra Cypria Foundation / Εκτελεστικός Διευθυντής Terra Cypria Foundation

«Biodiversity and its importance in our lives»

English / Αγγλικά

## **Cooking Workshops / Εργαστήρια Μαγειρικής**

**11:00 – 12:00**

**Healthy delicious**

Raw vegan apple pie / Ωμοφαγική Μηλόπιττα

**13:00 – 14:00**

**Elias Elia – St. Rafael's Chef**

Beyond Burger from Wellgoods / Το βίγκαν μπέρκερ από τη Wellgoods

**15:00 – 16:00**

**Vegan Fam**

Vegan sugar free nut-ella / Βίγκαν νουτέλλα χωρίς ζάχαρη

**19:00 – 20:00**

**Chryso Lefou / Χρύσω Λέφου**

Cooks with FoodSaver / Μαγειρεύοντας με την FoodSaver

## **Workshops / Εργαστήρια**

**14:00 – 15:00**

**Eleni Michael / Ελένη Μιχαήλ**

Workshop Reconnecting with nature (teens) / Εργαστήρι Επανασύνδεση με τη φύση (έφηβοι)

**15:30 – 17:00**

**Thetis Knekna / Θέτις Κνέκνα**

Makeup artist / Thetis Knekna Beauty Saloon

Day and evening makeup techniques with cruelty free & vegan ZAO products

## **Kids Activities**

**10:00 – 15:00**

**Upcycled Crafts / Επαναχρησιμοποίηση 'άχρηστων' υλικών**

Polina Georgiou & Louiza Lambrianide / Πολίνα Γεωργίου & Λουίζα Λαμπριανίδη

The Planet - Upcycled Crafts

**10:00 – 19:00**

**Gardening without plastic by Solomou Nurseries / Κηπουρική χωρίς πλαστικό με τα Φυτώρια Σολωμού**

**17:15 – 19:15**

**TCCT Tochni Cycling Club / TCCT Ομάδα Ποδηλασίας Τόχνης**  
Survivor on bikes / Ποδηλατικό Survivor

**10:00 – 10:15**

**Fairy tale reading in Greek / Ανάγνωση Παραμυθιού**  
«Άουτς!» με την ευγενική χορηγία του Κυριακού Bookshops

**10:15 – 11:00**

**Kids Yoga by Justyna Jayani / Παιδική γιόγκα με την Justyna Jayani**

**11:00 – 11:15**

**Fairy tale reading in Greek / Ανάγνωση Παραμυθιού**  
«Η μικρή σταγόνα» με την ευγενική χορηγία του Κυριακού Bookshops

**11:15 – 12:00**

**Treasure Hunt / Κυνήγι Θησαυρού**

**12:00 – 12:15**

**Fairy tale reading in Greek / Ανάγνωση Παραμυθιού**  
«Στο δάσος ξανά» με την ευγενική χορηγία του Κυριακού Bookshops

**13:00 – 13:15**

**Fairy tale reading in Greek / Ανάγνωση Παραμυθιού**  
«Το μικρό βελανίδι» με την ευγενική χορηγία του Κυριακού Bookshops

**13:15 – 14:00**

**Reconnect with nature by Pavlina Platonos / Επανασύνδεση με τη φύση με την Παυλίνα Πλάτωνος, αρχιτέκτονα βιοκλιματικού σχεδιασμού**

**14:00 – 14:15**

**Fairy tale reading in Greek / Ανάγνωση Παραμυθιού**  
«Άουτς!» με την ευγενική χορηγία του Κυριακού Bookshops

**14:15 – 15:00**

**Treasure Hunt / Κυνήγι Θησαυρού**

**15:15 – 16:15**

**Theatre workshop by Dora & Demetra Christodoulou / Θεατρικό εργαστήριο με τις Δώρα και Δήμητρα Χριστοδούλου**

Στόχος του θεατρικού παιχνιδιού είναι τα παιδιά μέσα από τα εργαλεία και τις δυνατότητες του θεάτρου, να διερευνήσουν και να ανακαλύψουν τον κόσμο γύρω τους, αλλά και να βρουν την δική τους θέση μέσα σε αυτόν. Πρόκειται για μια πολύ ευχάριστη διαδικασία ανακάλυψης και γνώσης μέσα από την καλλιέργεια της δημιουργικής φαντασίας. Τα παιδιά

σκέφτονται, συνυπάρχουν, αλληλεπιδρούν, ανακαλύπτουν, εμβαθύνουν και χαίρονται μέσα σε μια διαδικασία που ξεκινάει από διάφορα ερεθίσματα.

• καλλιέργεια φαντασίας • καλλιέργεια δημιουργικότητας • ανάπτυξη αυτοπεποίθησης • κοινωνικοποίηση • ψυχαγωγία • ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης • γνωριμία με θεατρικά εκφραστικά μέσα

**16:15 – 17:00**

**Music workshop by Music Sing / Μουσικό εργαστήρι από το Music Sing**

Fun singing, drama and dance exercises, followed by a choreographed song.

English & Greek

Αγγλικά & Ελληνικά

**17:15 – 17:45**

**Author reading “Darwin and the tree of life” in Greek / Ανάγνωση Παραμυθιού**

«Ο Δαρβίνος και το δέντρο της ζωής» από τη συγγραφέα του Βιάνα Έρικσσον

**17:45 – 18:45**

**Family fun in nature workshop by Eleni Michael / Οικογενειακή διασκέδαση στη φύση με την Ελένη Μιχαήλ**

This is an extra-ordinary, outdoor and creative workshop for the whole family! Come with your child to learn, play, laugh, create, explore and enjoy together! The aim of the workshop is to reinforce the connection with your child/children, as well as the connection with the mother earth. It offers a variety of activities in which you will play together and explore nature's elements and praise its beauty.

Ages: The workshop is suitable for children aged between 4 and 10 years old, as well as caretakers who are over 18. Caretakers are responsible for the safety of their children for the whole duration of the workshop.

Bring with you: Please wear comfortable clothes that you don't mind if they get dirty, as well as a bottle of water.

Reservation: Given the fact that the workshop is interactive, we advise you to book your place for the workshop by filling in this form: <https://forms.gle/5bsbHC5JTTRxx9g6>

Ένα ανατρεπτικό και δημιουργικό εργαστήρι στη φύση για όλη την οικογένεια! Ελάτε με το παιδί σας για να εξερευνήσετε, να μάθετε, να γελάσετε, να δημιουργήσετε και να διασκεδάσετε μαζί! Στόχος του εργαστηρίου είναι η ενδυνάμωση της σχέσης σας με το παιδί σας, καθώς και η ενδυνάμωση της σχέσης σας με τη γη. Το εργαστήρι προσφέρει μια γκάμα δραστηριοτήτων κατά τις οποίες θα παίξουμε, θα ανακαλύψουμε τα στοιχεία της φύσης και θα θαυμάσουμε την ομορφιά της. Ηλικίες: Το εργαστήρι απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 4 μέχρι 10 ετών με τους ενήλικες συνοδούς τους. Οι συνοδοί των παιδιών έχουν την ευθύνη για την υγεία και ασφάλεια των παιδιών καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου. Τι να φέρετε μαζί σας: Άνετα ρούχα που δεν σας πειράζει αν λερωθούν και ένα παγουράκι με νερό. Κρατήσεις: Δεδομένου ότι το εργαστήρι είναι διαδραστικό, είναι απαραίτητο να κρατήσετε την θέση σας συμπληρώνοντας την πιο κάτω αίτηση:

<https://forms.gle/5bsbHC5JTTRxx9g6>

English & Greek  
Αγγλικά & Ελληνικά

**18:45 – 19:15**

**Author reading “Darwin and the tree of life” / Ανάγνωση Παραμυθιού**

«Ο Δαρβίνος και το δέντρο της ζωής» από τη συγγραφέα του Βιάνα Έρικσον

**19:15 – 20:00**

**Puppet show Amikeco by Canícula Puppets**

## **Wellbeing / Ευεξία**

**All day / Καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας**

**Angel Reflexology / Ρεφλεξολογία - Angel Reflexology**

**Massage by Ann Marie / Μασάζ με την Ανν-Μαρί**

**Mini pedicure treatments by Demi Demi's Nail Art Studio / Σύντομες θεραπείες πεντικιούρ από Demi Demi's Nail Art Studio**

**Holistic Dental Hygiene by Connie Biselv / Ολιστική οδοντιατρική υγιεινή από την Connie Biselv**

**10:00 – 11:00**

**Morning Yoga with Michelle Codd, BA (hons), Yoga practitioner and therapist – The Buddha Yoga**

**Πρωινό Γιόγκα με τη Michelle Codd, BA (hons), Δασκάλα γιόγκα και θεραπεύτρια – The Buddha Yoga**

**11:00 – 12:00**

**QiGong with Agamemnon Myriantopoulos, Qigong practitioner, qualified Physiotherapist and Acupuncturist, member of Cyprus Physiotherapist Acupuncture Society / IAAPT - Fire of everlasting life**

**QiGong με τον Αγαμέμνων Μυριανθόπουλο, πτυχιούχο Φυσικοθεραπευτή, εξασκεί QiGong και βελονισμό, μέλος της Επιστημονικής Εταιρείας Βελονισμού Κύπρου / IAAPT**

**12:00 -12:40**

**Teens Yoga with Michelle Codd, BA (hons), Yoga practitioner and therapist – The Buddha Yoga**

**Γιόγκα για έφηβους με τη Michelle Codd, BA (hons), Δασκάλα γιόγκα και θεραπεύτρια – The Buddha Yoga – The Buddha Yoga**

**17:00 -18:00**

**Pilates with Melanie Smith**, Personal Trainer, Group exercise instructor, Pilates and Yoga teacher - Smithfit Training

**Πιλάτες με την Melanie Smith**, Personal Trainer, εκπαιδύτρια ομαδικής άσκηση, δασκάλα πιλάτες και γιόγκα - Smithfit Training

**18:00 – 19:00**

**Sunset Tai-Chi with Master Knut Nau**

Tai-Chi στο ηλιοβασίλεμα με τον Master Knut Nau

**19:00 – 20:00**

**Pranayama Workshop with Georgina Paraskeva**, certified teacher Sun Power Yoga – Hatha, Astanga, Iyengar & Sivananda - Pregnancy/Post Natal Yoga - Aqua Yoga – Meditation – Pranayama - yogapower.co.uk

Εργαστήρι Pranayama με την Georgina Paraskeva, πιστοποιημένη δασκάλα Sun Power Yoga – Hatha, Astanga, Iyengar & Sivananda - Pregnancy/Post Natal Yoga - Aqua Yoga – Meditation – Pranayama - yogapower.co.uk

**20:00 - 21:00 Moonlight yoga with Mavreta Rogka**, Registered Yoga Teacher (RYT) with Yoga Alliance and Aerial Yoga Teacher

Γιόγκα στο φεγγαρόφωτος με τη Μαυρέττα Ρόγκα, εγγεγραμμένη δασκάλα γιόγκα και Aerial γιόγκα