



Η **Στέλλα Κουτρή** είναι Program Director & Senior Trainer του Total Mindfulness, του επιστημονικού προγράμματος της ISON Psychometrica για την μείωση του στρες και την αύξηση της ευεξίας.

Έχει πιστοποιηθεί ως Mindfulness Teacher & Coach από τον διεθνή οργανισμό International Mindfulness and Meditation Alliance και είναι Professional Member στο The Center for Mindful Eating.

Η Στέλλα αρχικά σπούδασε Ηλεκτρολόγος Μηχανικός στο Πολυτεχνείο και κατόπιν ολοκλήρωσε μεταπτυχιακές σπουδές στην Διοίκηση και τη Λήψη Αποφάσεων. Μιλά Αγγλικά και Ιταλικά και έχει επαγγελματικό δίπλωμα μετάφρασης. Εκτός από την πολυετή της εμπειρία στη διδασκαλία ολιστικών μεθόδων κίνησης, αρθρογραφεί και μεταφράζει.

Εδώ και 20 χρόνια μελετά, ασκεί και διαδίδει έγκυρες μεθόδους για την βελτίωση και διατήρηση της καλής ψυχοσωματικής κατάστασης. Είναι πιστοποιημένη εκπαιδεύτρια στα συστήματα Yoga, Pilates, Luohan Qigong, Gyrokinesis, έχοντας λάβει και σχετικές διακρίσεις.

Εκτός από mindfulness, διδάσκει διεθνώς πιστοποιημένες μεθόδους κίνησης για υγεία

και ευεξία, τις οποίες έχει η ίδια εισάγει κατ' αποκλειστικότητα στην Ελλάδα.

Stella Koutri is the Program Director & Senior Trainer of *Total Mindfulness*, the evidence-based program by ISON Psychometrica focused on stress reduction and enhanced well-being.

She is a certified Mindfulness Teacher & Coach by the International Mindfulness and Meditation Alliance, and a Professional Member of The Center for Mindful Eating.

Stella originally studied Electrical Engineering at the Polytechnic University and later completed postgraduate studies in Management and Decision Making. She speaks English and Italian fluently and holds a professional diploma in translation. In addition to her extensive experience teaching holistic movement methods, she also writes and translates professionally.

For the past 20 years, she has been studying, practicing, and promoting scientifically sound methods to improve and maintain mental and physical health. She is a certified instructor in Yoga, Pilates, Luohan Qigong, and Gyrokinesis, and has received recognition in all four systems.

Beyond mindfulness, she teaches internationally certified movement-based wellness methods, which she has exclusively introduced to Greece.