

CV - Βασιλική Εφραίμογλου

Παθιασμένη για την καθοδήγηση των ατόμων στο ταξίδι τους προς την ολιστική ευεξία και αυτοπραγμάτωση, η Βασιλική είναι πιστοποιημένη Mentor Energy Life Coach, NLP Master Practitioner και δασκάλα Θεραπευτικής Γιόγκα, Mindfulness & Διαλογισμού. Με σπουδές στη Νομική και την Εγκληματολογία, φέρνει μια πρακτική και αποτελεσματική προσέγγιση στο coaching και τη γιόγκα, που είναι ταυτόχρονα υποστηρικτική και προσανατολισμένη στην δράση και τα αποτελέσματα.

Αυτό που ξεχωρίζει την καθοδήγησή της είναι η έμφαση στην αξιοποίηση του υποσυνείδητου για την αντιμετώπιση εσωτερικών μπλοκαρισμάτων που αποτελούν το 90% των εμποδίων της ζωής. Ενδυναμώνει τους μαθητές της διδάσκοντάς τους πρακτικές γνώσεις, εργαλεία και τεχνικές αυτοθεραπείας, ώστε να πάρουν την ζωή τους στα χέρια τους. Μέσα από αυτή τη μεταμορφωτική διαδικασία, οι μαθητές καλλιεργούν αυτογνωσία, επιτυγχάνουν προσωπικούς και επαγγελματικούς στόχους, ξεκλειδώνουν το πλήρες δυναμικό τους και τελικά, συνδημιουργούν τη ζωή των ονείρων τους.

Στα μαθήματα γιόγκα, mindfulness και διαλογισμού, συνυφαίνει την παραδοσιακή φιλοσοφία της γιόγκα με μια ισχυρή θεωρητική βάση, δημιουργώντας μια βαθιά θεραπευτική εμπειρία. Οι διδασκαλίες της δίνουν έμφαση στη αρχαία σοφία που κρύβεται πίσω από τις πρακτικές, εξερευνώντας την αλληλένδετη σχέση σώματος, νου και ψυχής. Αντί να αντιμετωπίζει τη γιόγκα ως απλή σωματική άσκηση, την παρουσιάζει ως ένα βαθύ μονοπάτι προς την αυτοαπελευθέρωση — όπου διαχρονικές αρχές εφαρμόζονται με φροντίδα για να στηρίξουν την προσωπική ανάπτυξη, τη συναισθηματική θεραπεία και το πνευματικό αφύπνισμα στη σύγχρονη εποχή.

Επίσης, διευθύνει εργαστήρια Conscious Dance Therapy, που βασίζονται σε μία από τις αρχαιότερες θεραπευτικές μεθόδους της ανθρωπότητας — την κίνηση. Αυτές οι συνεδρίες προσφέρουν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για βαθιά ίαση, αυθεντική έκφραση και ενσώματη επίγνωση. Μέσα από την διαισθητική κίνηση, οι συμμετέχοντες απελευθερώνουν καταπιεσμένα συναισθήματα, επανασυνδέονται με τη βαθιά σοφία της ψυχής τους και ξυπνούν την αληθινή τους ουσία. Στην καρδιά αυτής της μεταμορφωτικής εμπειρίας βρίσκεται η κοινότητα — μια ισχυρή υπενθύμιση ότι δεν είμαστε μόνοι στο ταξίδι μας και ότι η θεραπεία βαθαίνει μέσω της γνήσιας σύνδεσης με άλλους.

Εξερευνώντας τον χώρο της ολιστικής ευεξίας, ειδικεύεται στο σχεδιασμό ολοκληρωμένων, εντατικών retreats που ενσωματώνουν αρχές coaching με τις μεταμορφωτικές πρακτικές του NLP, της γιόγκα, της αναπνοής, του χορού, των μάντρα, του διαλογισμού και των τελετουργιών. Αυτές οι προσεκτικά σχεδιασμένες εμπειρίες υποστηρίζουν βαθιά ανανέωση σε σωματικό, συναισθηματικό, νοητικό, πνευματικό και κοινωνικό επίπεδο. Επεκτείνοντας την εμπειρογνωμοσύνη της στον εταιρικό χώρο, οργανώνει επίσης events και εργαστήρια ευεξίας ειδικά προσαρμοσμένα για να ενισχύσουν την ευημερία, την ανθεκτικότητα και την απόδοση των εργαζομένων στο εργασιακό περιβάλλον.

Με βαθιά αφοσίωση στη διευκόλυνση της μεταμόρφωσης τόσο ατόμων όσο και οργανισμών, προσφέρει εξατομικευμένη υποστήριξη που καθοδηγεί τους άλλους προς μια πιο ισορροπημένη, ουσιαστική και γεμάτη ζωή. Διαμορφωμένη από το δικό της ταξίδι μέσα από τον πόνο, την ανάπτυξη και την αφύπνιση, βοηθάει τους άλλους με συμπόνια και αυθεντικότητα να ξαναβρούν την αλήθεια τους και να συνδεθούν με τη λησμονημένη τους θεϊκότητα.