



Αντώνης Καμπιτάκης

Ο Αντώνης Καμπιτάκης σπούδασε στο Τμήμα Επιστημών Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α) στο πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Κατά την περίοδο των σπουδών του ανέπτυξε ενδιαφέρον για την κατανόηση της φυσιολογίας του ανθρωπίνου σώματος καθώς και για την επίδραση της αναπνοής, τόσο στη φυσιολογία όσο και στην ψυχολογία του ανθρώπου. Το ενδιαφέρον του αυτό τον οδήγησε στην πρακτική της Γιόγκα.

Κατόπιν προσωπικής ενασχόλησης με τεχνικές διαλογισμού, Hatha και Kundalini Yoga για περισσότερο από δέκα χρόνια, αποφάσισε να ασχοληθεί επαγγελματικά με τη διδασκαλία της Γιόγκα. Παρακολούθησε τη σχολή "It's Yoga Thailand" από όπου διαπιστεύτηκε ως δάσκαλος Ashtanga Vinyasa Yoga, Rocket Yoga και Yin Yoga.

Ο Αντώνης δίνει σεμινάρια στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, με κύριο θέμα τη σπουδαιότητα της Γιόγκα και της Πραναγιάμα (Pranayama) στην ψυχολογία της καθημερινής μας ζωής. Διδάσκει πρακτικές τεχνικές με τις οποίες μπορούμε να μειώσουμε τα επίπεδα της έντασης στο σώμα και στο μυαλό, καθώς και τεχνικές διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων όπως άγχος, ζήλια, εκνευρισμό, έντονη ανησυχία κτλ.

Προκειμένου να επιτύχει καλύτερη και βαθύτερη κατανόηση της λειτουργίας του ανθρωπίνου σώματος, μύηθηκε στην τέχνη των Thai Oil και Thai Yoga θεραπευτικού μασάζ. Χρησιμοποιεί το θεραπευτικό μασάζ για την ενεργοποίηση του Παρασυμπαθητικού Νευρικού Συστήματος (ΠΝΣ) και της αυτο-ίασης αλλά και ως μέθοδο ενεργοποίησης συγκεκριμένων ενεργειακών γραμμών στο σώμα.

Εργάζεται ως θεραπευτής στην Ελλάδα και στην Σκανδιναβία (Νορβηγία, Σουηδία), χρησιμοποιώντας την Γιόγκα και το Μασάζ ως κύριο μέσο θεραπείας.