



Β' Κύκλος 2026-2027

«Σκηνές του Εαυτού» Βιωματικό Εργαστήριο

Infopack

Εισαγωγικό σημείωμα...	2
Αρχές και αξίες...	2
“Σκηνές του Εαυτού” Βιωματικό Εργαστήριο...	3
Στόχοι...	3
Σε ποιους απευθύνεται...	4
Καθοδήγηση...	5
Εγγραφές...	5
Πού και πότε...	5
Κόστος συμμετοχής...	6
Συχνές ερωτήσεις...	6
Στοιχεία επικοινωνίας...	7

Εισαγωγικό σημείωμα

Καλωσορίσατε στην Queenda!

Τον Οκτώβριο του 2025, η Queenda ξεκίνησε το ταξίδι της ως η πρώτη ελληνόφωνη θεατρική ομάδα της Ουτρέχτης. Με δύο τμήματα γεμάτα ενέργεια και δύο ξεχωριστές παραστάσεις, τον Ιούνιο του 2026 ολοκλήρωσε τον πρώτο της κύκλο, επιβεβαιώνοντας πως το θέατρο μπορεί να γίνει ένας ουσιαστικός χώρος έκφρασης, δημιουργίας και κοινότητας.

Σήμερα, η διαδρομή αυτή συνεχίζεται - και μεγαλώνει μαζί μας.

Στον Β' Κύκλο (2026–2027), η Queenda διευρύνει το πρόγραμμά της με περισσότερα τμήματα και πιο εξειδικευμένες επιλογές, δημιουργώντας διαφορετικούς τρόπους συμμετοχής και συνάντησης μέσα από το θέατρο και τις εκφραστικές τέχνες. Άλλοτε με προορισμό τη σκηνή και την παράσταση, άλλοτε με μεγαλύτερη έμφαση στη διαδικασία, την εξερεύνηση, τη μάθηση και το βίωμα.

Παραμένουμε προσηλωμένοι στη δημιουργία ενός συμπεριληπτικού και ανοιχτού περιβάλλοντος που ενθαρρύνει τη σύνδεση, την περιέργεια και τον πειραματισμό. Στόχος μας είναι να συνεχίσουμε να ανακαλύπτουμε νέους τρόπους να συναντάμε τον εαυτό μας και τους άλλους μέσα από την τέχνη, αφήνοντας χώρο τόσο στη συλλογική δημιουργία όσο και στην προσωπική εμπειρία.

Αρχές και αξίες

Στην Queenda χτίζουμε έναν χώρο όπου ο σεβασμός αποτελεί τη βάση κάθε μας συνάντησης. Θέλουμε να είμαστε μια κοινότητα που αγκαλιάζει την ποικιλομορφία και υποστηρίζει ενεργά τη συμπερίληψη σε όλες τις μορφές της, με την queer ορατότητα και αποδοχή να αποτελούν σημαντικό μέρος των αξιών μας.

Πιστεύουμε ότι η ταπεινότητα και το ανοιχτό μυαλό μάς επιτρέπουν να ακούμε προσεκτικά και να μαθαίνουμε ο ένας από τον άλλον. Παράλληλα, η συνέπεια και η υπευθυνότητα απέναντι στην ομάδα και στη διαδικασία συμβάλλουν στη δημιουργία ενός πλαισίου εμπιστοσύνης και ασφάλειας.

Μέσα από τη συλλογική δημιουργία και τον διάλογο, επιδιώκουμε να εξελισσόμαστε μαζί, να δοκιμάζουμε νέους τρόπους έκφρασης και να αφήνουμε χώρο για διαφορετικές φωνές, εμπειρίες και οπτικές.

«Σκηνές του Εαυτού» | Βιωματικό Εργαστήριο

«Μέσα μου χωρούν πολλοί.»

— Walt Whitman

Οι «Σκηνές του Εαυτού» είναι ένας κύκλος 10 βιωματικών συναντήσεων που μας προσκαλεί να στραφούμε προς τους διαφορετικούς “εαυτούς” που κουβαλάμε: τους εαυτούς που υπήρξαμε, τον εαυτό που είμαστε σήμερα, εκείνους που κάποτε φανταστήκαμε και εκείνους που ίσως ακόμη περιμένουν να γεννηθούν.

Τι παραμένει μέσα στον χρόνο και τι αλλάζει; Ποιες ιστορίες συνεχίζουμε να κουβαλάμε; Ποιες επιθυμίες, αξίες, φόβοι και δυνατότητες έχουν βρει τον χώρο τους στη ζωή μας - και ποιες ίσως περιμένουν την κατάλληλη ευκαιρία να εμφανιστούν;

Με επιρροές από τη δραματοθεραπεία, την αφηγηματική πρακτική και το εφαρμοσμένο θέατρο θα προσεγγίσουμε αυτά τα ερωτήματα βιωματικά και δημιουργικά. Μέσα από το θέατρο, τον αυτοσχεδιασμό, τη λογοτεχνία, τη δημιουργική γραφή, και διαφορετικές μορφές καλλιτεχνικής έκφρασης, θα πειραματιστούμε, θα δημιουργήσουμε και θα εξερευνήσουμε τρόπους να προσεγγίζουμε τον εαυτό μας με περιέργεια, φαντασία και ελευθερία.

Θα κινηθούμε ανάμεσα στη μνήμη, τη φαντασία, την επιθυμία, σε όσα υπήρξαν, σε όσα υπάρχουν σήμερα και σε όσα θα μπορούσαν ακόμη να υπάρξουν, δίνοντας σώμα, φωνή και χώρο σε ό,τι αναδύεται μέσα από αυτή τη διαδικασία.

Ο κύκλος δεν αναζητά μία οριστική απάντηση στο ερώτημα «ποιος είμαι;». Δημιουργεί τις συνθήκες ώστε διαφορετικές ιστορίες, επιθυμίες, αντιφάσεις και δυνατότητες να εμφανιστούν, να συναντηθούν και να συνομιλήσουν.

Τι μπορεί να ανακαλύψουμε για τον εαυτό μας όταν του δίνουμε χρόνο, χώρο και την άδεια να παίξει;

Μια βιωματική εξερεύνηση της πολλαπλότητας, της συνέχειας και των δυνατοτήτων του εαυτού.

Στόχοι

Μέχρι το τέλος των 10 εργαστηρίων, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία:

- Να εξερευνήσουν τη σχέση ανάμεσα σε όσα υπήρξαν, σε όσα είναι σήμερα και σε όσα θα μπορούσαν ακόμη να γίνουν.
- Να δοκιμάσουν διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους αφηγούνται, φαντάζονται και παρουσιάζουν τον εαυτό τους.
- Να προσεγγίσουν προσωπικές εμπειρίες και ιστορίες από νέες οπτικές, μέσα από το παιχνίδι, τη φαντασία και τη δημιουργική απόσταση που προσφέρει το θέατρο.
- Να πειραματιστούν με διαφορετικούς τρόπους έκφρασης, μέσα από τον ρόλο, το σώμα, τη γραφή, την αφήγηση και άλλες μορφές καλλιτεχνικής δημιουργίας.
- Να δημιουργήσουν χώρο για πλευρές, επιθυμίες ή δυνατότητες που ίσως δεν έχουν ακόμη εκφραστεί ή διερευνηθεί.
- Να συναντήσουν τις εμπειρίες των άλλων μέσα σε ένα ομαδικό πλαίσιο ακρόασης, ανταλλαγής και δημιουργίας, καλλιεργώντας ταυτόχρονα χώρο για προσωπικό αναστοχασμό.

Σε ποιους απευθύνεται

Οι «Σκηνές του Εαυτού» απευθύνονται σε άτομα που θέλουν να προσεγγίσουν πλευρές του εαυτού τους μέσα από δημιουργικά και βιωματικά μέσα.

- Σε ενδιαφέρει να εξερευνήσεις προσωπικές ιστορίες, μνήμες, ρόλους, σχέσεις και διαφορετικές εκδοχές του εαυτού σου;
- Θέλεις να χρησιμοποιήσεις το θέατρο, την κίνηση, τη γραφή, την αφήγηση και άλλες μορφές έκφρασης ως μέσα προσωπικής διερεύνησης;
- Είσαι ανοιχτός/ή/ό στον πειραματισμό και στη δοκιμή διαφορετικών τρόπων έκφρασης;
- Θέλεις να αφιερώσεις χρόνο σε μια διαδικασία παρατήρησης, δημιουργίας και επαναπροσέγγισης του εαυτού σου;
- Σε ενδιαφέρει η εμπειρία μιας μικρής ομάδας, όπου η ατομική δουλειά συναντά τη συλλογική ανταλλαγή και δημιουργία;

Τότε οι «Σκηνές του Εαυτού» μάλλον είναι για σένα.

Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία στο θέατρο ή στις εκφραστικές τέχνες. Αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι η διάθεση για συμμετοχή και εξερεύνηση.

Σημείωση: οι «Σκηνές του Εαυτού» δεν αποτελούν ψυχοθεραπευτική ομάδα ή κλινική θεραπευτική διαδικασία. Παράλληλα, επειδή το εργαστήριο έχει βιωματικό χαρακτήρα,

μπορεί να αγγίξει προσωπικό υλικό και εμπειρίες. Κάθε άτομο διατηρεί πάντα το δικαίωμα να επιλέγει τι θέλει να μοιραστεί, πόσο βαθιά θέλει να εμπλακεί σε μία άσκηση και τότε χρειάζεται να κρατήσει κάτι για τον εαυτό του.

Καθοδήγηση

Οι συναντήσεις θα καθοδηγούνται από την Αλεξάνδρα Δρακουλάκη, εκπαιδευτικό και δραματουργό, με εκπαίδευση στη δραματοθεραπεία και μεταπτυχιακή έρευνα στην Αφηγηματική Ιατρική.

Εγγραφές

Οι εγγραφές για το Βιωματικό Εργαστήριο θα ανοίξουν την **Πέμπτη 27 Αυγούστου, 2026** έως συμπλήρωσης θέσεων. Η υποβολή των αιτήσεων θα γίνεται ηλεκτρονικά, μέσω ψηφιακής φόρμας που θα αναρτηθεί στην ιστοσελίδα και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης της ομάδας.

Πότε και πού

Οι συναντήσεις θα πραγματοποιούνται κάθε δύο Κυριακές, 13:00-17:00. Συγκεκριμένα, οι ημερομηνίες συναντήσεων είναι:

13/9
27/9
11/10
25/10
08/11
22/11
06/12
20/12*
10/01
24/01

Οι συναντήσεις θα λαμβάνουν χώρα στο Πολιτιστικό Κέντρο “Παρνασσός” - **Cultuurcentrum Parnassos**, Kruisstraat 201, 3581 GK, Ουτρέχτη, [google maps](#).

*Εξαίρεση αποτελεί η Κυριακή 20 Δεκεμβρίου που θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά.

Κόστος συμμετοχής

Πακέτο 10 συναντήσεων:

Early bird (αίτηση έως 2 Σεπτεμβρίου): 495 €

Standard fee (από 3 Σεπτεμβρίου): 550 €

Συχνές ερωτήσεις

Πρόκειται για ψυχοθεραπεία;

Όχι. Αν και τα εργαστήρια είναι εμπνευσμένα από τις αρχές της δραματοθεραπείας και μπορεί να έχουν θεραπευτική διάσταση, δεν αποτελούν ψυχοθεραπεία ή θεραπευτική ομάδα.

Ποια η διαφορά ανάμεσα στο Βιωματικό Εργαστήριο “Σκηνές του Εαυτού” και το Θεατρικό Εργαστήριο “Καθρέφτης”;

Οι «Σκηνές του Εαυτού» είναι ένας κύκλος 10 συναντήσεων με επίκεντρο τη βιωματική και δημιουργική εξερεύνηση του εαυτού, εμπνευσμένος από αρχές της δραματοθεραπείας, της αφηγηματικής πρακτικής και του εφαρμοσμένου θεάτρου. Το Θεατρικό Εργαστήριο «Καθρέφτης» περιλαμβάνει επίσης βιωματικά στοιχεία, αλλά δίνει μεγαλύτερη έμφαση στη θεατρική εκπαίδευση, το παιχνίδι, τον πειραματισμό και τη συνάντηση με θεατρικά κείμενα και τεχνικές. Επίσης, το Θεατρικό Εργαστήριο συναντιέται σε εβδομαδιαία βάση για τρεις ώρες από τον Νοέμβρη έως τον Μάιο, ενώ οι “Σκηνές του Εαυτού” περιλαμβάνουν δέκα τετράωρες συναντήσεις από τον Σεπτέμβριο έως τον Ιανουάριο.

Μπορώ να ενταχθώ στην ομάδα κατά τη διάρκεια του κύκλου;

Η συμμετοχή είναι δυνατή μόνο μέσω της αίτησης εγγραφής που ανοίγει την Πέμπτη 27 Αυγούστου. Για λόγους ομαλής ροής, δεν θα γίνει καμία νέα προσθήκη από την έναρξη των συναντήσεων και μετά.

Μπορώ να αποχωρήσω από την ομάδα οποιαδήποτε στιγμή θέλω;

Ζητάμε από τα άτομα που θα κάνουν αίτηση εγγραφής να είναι διατεθειμένα να συμμετέχουν και στα 10 εργαστήρια.

Σε ποιες περιπτώσεις μπορεί να διακοπεί η συμμετοχή κάποιου στην ομάδα;

Η Queenda διατηρεί το δικαίωμα να απομακρύνει ένα άτομο από την ομάδα εάν, μετά από προειδοποίηση, εκείνο εξακολουθεί να:

- α) εμποδίζει ή υπονομεύει την διαδικασία των συναντήσεων
- β) προκαλεί συναισθήματα ανασφάλειας, φόβου, ή απειλής σε κάποιον άλλον συμμετέχοντα
- γ) έχει οποιαδήποτε παραβιαστική συμπεριφορά (ρατσιστική, σεξιστική, ομοφοβική, κλπ.)
- δ) κάνει χρήση λεκτικής, συναισθηματικής, ή σωματικής βίας

Στοιχεία επικοινωνίας

E-mail: alexandra.queenda@gmail.com

Website: www.tinyurl.com/queenda

Facebook: [Queenda Greek Theater Club](https://www.facebook.com/QueendaGreekTheaterClub)

Instagram: [@queenda_greek_theater](https://www.instagram.com/queenda_greek_theater)