

Στέλλα Κουτρή (B.Eng., M.Sc.)

Η Στέλλα Κουτρή είναι πιστοποιημένη εκπαιδεύτρια κίνησης στα συστήματα Yoga, Pilates, Luohan Qigong, Gyrokinesis, κ.ά. Έχει ειδικευτεί και διδάσκει μεθόδους για τη διατήρηση της ψυχοσωματικής υγείας. Ίδρυσε και διευθύνει το Κέντρο Ολιστικής Κίνησης "Holistic Moves". Διαθέτει πολυετή εμπειρία στη διδασκαλία ολιστικών μεθόδων κίνησης, τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο. Έχει εισαγάγει και διδάσκει αποκλειστικά στην Ελλάδα πιστοποιημένες μεθόδους κίνησης για υγεία και ευεξία. Συντονίζει και αναπτύσσει το πρόγραμμα της Ολικής Ενσυνειδητότητας, με το οποίο ο κάθε άνθρωπος μπορεί να βιώσει μία συνολική αναγέννηση, μέσω των θετικών αλλαγών που επιφέρει στην καθημερινή ζωή.

Κατέχει πιστοποίηση ως Mindfulness Teacher & Coach από τον διεθνή οργανισμό International Mindfulness and Meditation Alliance και είναι μέλος των οργανισμών Mindfulness Association και The Center for Mindful Eating.

