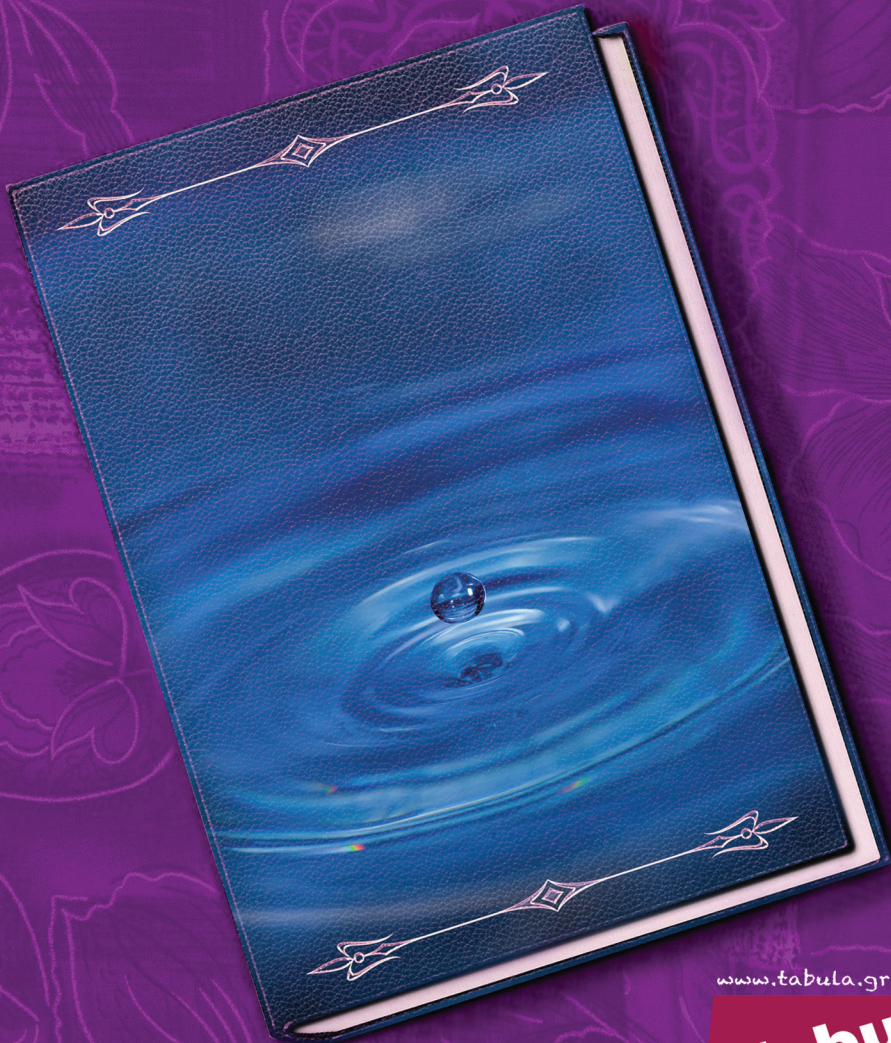


Στάλες στιγμής,
στάλες... ποίησης



www.tabula.gr

Tabula
P
S
A

εργαστήρι δημιουργικής γραφής

Στάλες στιγμής,
στάλες... ποίησης

Μία ποιητική συλλογή
από τις σπουδάστριες
και τους σπουδαστές
του Εργαστηρίου δημιουργικής γραφής
Tabula Rasa

Εργαστήριο δημιουργικής γραφής

Tabula Rasa

Το εργαστήριο δημιουργικής γραφής «Tabula Rasa» μας συστήθηκε πριν λίγα χρόνια, ως όραμα του ηθοποιού και σεναριογράφου Παναγιώτη Καποδίστρια, με το ευφύες σλόγκαν «Μήπως ήρθε η ώρα να γράψεις τη δική σου ιστορία;».

Πρόκειται για τη μοναδική αναγνωρισμένη σχολή πλήρους φοίτησης, που στεγάζεται σε μια από τις ομορφότερες περιοχές της Αθήνας, το Θησείο και με μια πληθώρα καταξιωμένων καθηγητών, ήρθε να καλύψει το τεράστιο κενό που υπήρχε στην Ελλάδα, πάνω στο θέμα της γραφής.

Σεναριογραφία, θεατρική γραφή, λογοτεχνική γραφή, σεναριογραφία, αρθρογραφία, στιχός, χρονογράφημα, σκηνοθεσία, φωτογραφία, γραφολογία, εγκληματολογία, εικονογράφηση, make up & special effects, θεατρικό παιχνίδι και υποκριτική είναι μόνο μερικά από τα μαθήματα που προσφέρει στους φοιτητές και αυριανούς επαγγελματίες.

Με ολοκληρωμένες σπουδές ευρωπαϊκών προδιαγραφών σε όλους τους τομείς της συγγραφής, η σχολή «Tabula Rasa», μας υπόσχεται βαθιά γνώση σε θεωρητικό επίπεδο και εξειδίκευση μέσω πρακτικής εξάσκησης στον τομέα που επιθυμεί ο κάθε σπουδαστής. Ήδη οι σπουδαστές που έχουν αποφοιτήσει από τη σχολή, έχουν πάρει μέρος επαγγελματικά με τα έργα τους τόσο στο χώρο της λογοτεχνίας, του θεάτρου, της τηλεόρασης και του κινηματογράφου, ενώ έχουν ήδη αποσπαστεί στα χρόνια λειτουργίας της, άνω των 100 πρώτων βραβείων σε ελληνικούς και παγκόσμιους διαγωνισμούς!

Αξίζει να σημειωθεί πως τα τμήματα της σχολής έχουν εκδώσει κατά τη διάρκεια των σπουδών τους τα βιβλία «Εξ αποστάσεως», «Εννέα εγκλήματα αναζητούν δολοφόνο», «Δώδεκα ερωτικά εγκλήματα αναζητούν δολοφόνο»,

«Εικοσιοκτώ λόγοι για να πεθάνεις», «Το καταραμένο βιβλίο», «Συνταγές για δολοφόνους» και «Το δαιμονικόν» και τα παιδικά βιβλία «Μπου Ξελευθερία», «Τα Ψαραμυθάκια», «Ο θησαυρός του Αλή Μπαμπά» και «Η Παραμυθολομπιάδα των ζώων». Επίσης έχουν εκδώσει τα e-books «Πιάσε με αν μπορείς», «Απαγορευμένες σχέσεις», «Το κουλουράκι της τύχης», «Η επίσκεψη» και «Όλη η Ελλάδα σ' ένα τρένο» και το e-book Εικονογράφησης «Comic Lab - Ιστορίες πρώτης γραμμής».

Δικά τους είναι και τα ετήσια πανέξυπνα διαφημιστικά clips «Be one of us - Hellas» αφιερωμένα στην Ελλάδα, που έχουν υποστηρίξει τόσο οι Έλληνες, όσο και χιλιάδες φιλέλληνες του εξωτερικού, ανάμεσά τους η Νία Βαρντάλος, ο Όλιβερ Τζέιμς, η Μελίνα Κανακαρίδη, ο Τομ Χάνκς, η Σερ, η Όπρα, η Φελίσιτι Χόφμαν, η Μαρία Μενούνος, ο Νίκος Αλιάγας, η Ντέμπι Γκίμπσον κ.α., αλλά και τεράστια portals εσωτερικού και εξωτερικού που τα έχουν φιλοξενήσει στις σελίδες τους.

Τα μαθήματα γίνονται καθημερινά κάθε απόγευμα ενώ τις υπόλοιπες ώρες η σχολή προσφέρει δημιουργικά σεμινάρια γι' αυτούς που έχουν ανήσυχο πνεύμα και ελάχιστο χρόνο.

Και επειδή η απόσταση στις μέρες μας δε μπορεί να αποτελεί πρόβλημα, στη σχολή λειτουργεί ειδικό τμήμα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (distance learning) μέσω ενός απλού υπολογιστή. Τα μαθήματα της σχολής μαγνητοσκοποούνται καθημερινά και προβάλλονται μέσω internet όπου κι αν βρίσκεται ο σπουδαστής, ενώ μπορεί να έχει καθημερινή επαφή με όλους τους καθηγητές, μέσω e-mail.

Μήπως ήρθε η ώρα να γράψεις τη δική σου ιστορία;

Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφωνήστε στο 2130024291 ή στείλτε e-mail στο info@tabula.gr

Μπορείτε να δείτε όλα τα σεμινάρια της σχολής στην ιστοσελίδα: **www.tabula.gr**

Περιεχόμενα

Ντέμη Αναστασιάδου	8
Χρυσοβαλάντης	9
Κατερίνα Καρανάσιου	10
Αναστασία Καστή	11
Νάσια Μπανάση.....	12
Ντίνα Μπελτέκου	13
Σωτηρία Πέππα.....	14
Αλεξάνδρα Τάνη	15
Λένα Χαρίτου	17
Ντέμη Αναστασιάδου	18
Χρυσοβαλάντης	19
Κατερίνα Καρανάσιου	20
Αναστασία Καστή	21
Νάσια Μπανάση.....	22
Σωτηρία Πέππα.....	23
Αλεξάνδρα Τάνη	24
Λένα Χαρίτου	25
Βιογραφικά	26

Ο Ανώνυμος
της Ντέμης Αναστασιάδου

Λικνίζουσες αναθυμιάσεις
ο καπνός του
και στον φόντο τους απάνεμες πεταλούδες
καθώς μολυβένια δάκρυα και υπερθυμικά κράνη
παραληρούν ηρωικά
σε κονσέρτο -μπολιασμένης- αυτοθυσίας
για μια σπάνια πατρίδα
και στ' αναχώματα του μετώπου του
χιονισμένο ήθος
μετέωρο
σ' έωλες κορφές
Μια ρουφηξιά από μπαρούτι
φώλιασε δίπλα στην καρδιά του
και στον κήπο του σειρήνες
να ξελογοιάζουν
Το χόλεμα του θάρρους
καθώς το φως σκορπά σε στιγμές
με το στερνό του τσιγάρο
επουράνιο ασπασμό
και στις στάχτες του -παράσημα-



Η Πινακίδα του Χρυσοβαλάντη

Φτωχός, πεινασμένος, με τ' αποτσιγάρο στο χέρι,
κυκλοφορεί σε ερείπια, γεμάτα από σκουπίδια μέρη.
Ατημέλητος, ξεχασμένος από όλους,
σαν του απολιθωμένου δάσους τους σποροβόλους.

Πάει 'δω κι εκεί να φάει κάτι,
κυκλοφορεί στον δρόμο και η πινακίδα, να τη.
Ξαφνικά, μπροστά του ξεμύτισε,
και της καρδιάς του την πόρτα με αισθήματα
πλημμύρισε.

Του δείχνει προς τα πού να κατευθυνθεί,
ώστε η ζωή του να διευθετηθεί.
Της κρατά για λίγο παρέα, την ακολουθεί,
και διακαώς την νίκη του ποθεί.

Του δείχνει, πού να ταξιδεύει με λεπτομέρεια,
δουλειά της είναι· σε αυτό έχει ευχέρεια.
Λειτουργήσε για αυτόν σαν πυξίδα,
που χρόνια λέει «Δεν την εκτίμησα, δεν την είδα».

Κι όμως, θα ανακαλύψει την παλιά του φωλιά,
με τα αδελφάκια του τα πουλιά.
Μακάρι! Η πινακίδα να βοηθήσει χαμένο κόσμο
και να μυρίσει φρεσκάδα, ανανέωση από δυόσμο.



Το Δέντρο
της Κατερίνας Καρανάσιου

Παρατηρεί σιωπηλό
Γεμάτο σοφία
ήταν εδώ από πριν
και θα είναι και αργότερα

Πνοή αληθινή
 παραμυθένια
τάζει τον ήλιο

Το ονειρεύτηκα ξανά,
αλλά δεν το βρήκα,
Χάθηκα στα κλαδιά του,
έκρυσαν το φως και τρόμαξα

Πόσο δυσκολο φαντάζει
να έρθει η άνοιξη σ' αυτή την αγκαλιά!

Θα περιμένω όμως,
ίσως με πάρει μαζί του
το πρώτο χελιδόνι.



Ενός λεπτού ψυχή
της Αναστασίας Καστή

Ενός λεπτού ψυχή
Ουρλιάζει η σιγή.
Ονείρου δίνη η ζωή.
Ενθάδε κείται η πνοή.
Σε κοινωνία «διαφάνειας»
εγκλωβισμένοι μέσα στα πορτρέτα της αδράνειας.



-ΑΕΡΑΣ-
της Νάσιας Μπανάση

Ανατριχιάζει το κορμί από το άγγιγμά σου
Ενα σπουργίτι ορφανό στα χέρια μου η καρδιά σου
Ρωτά τα μάτια «Θα'σαι 'δω; Ή μήπως με ξεχάσεις;»
Αλλά εγώ αλλού κοιτώ δεν θέλω να διαβάσεις
«Σαν θα μας βρει το πρωινό και πάλι θα με χάσεις».



Απόγνωση
της Ντίνας Μπελτέκου

Όταν στο σπίτι κινδυνεύεις.
Όταν δεν φτάνεις στο σπίτι.
Όταν δεν υπάρχει σπίτι.
Δεν αρκεί ο φόβος.
Δεν αρκεί ο πόνος.
Δεν αρκεί η νοισταλγία.
Απόγνωση είναι η λέξη.



Η Ασθένεια της Σωτηρίας Πέππα

Με ταλαιπωρεί μια ασθένεια μακρόχρονη
Άραγε ποτέ της θα τελειώσει;
Δημιούργημα απελπισίας και πόνου· καταστροφή
ταυτόχρονη
Από το βίωμα αβίωτης ζωής ποιος θα με σώσει;

Πού πήγαν οι παλιές, καλές στιγμές;
Πετάξαν σαν να 'τανε αποδημητικές χήνες
Το σώμα μου το διοικούν χίλιες αδιάκοπες πυγμές
Έχει που γίνεται αυτό γύρω στους δέκα (:!) μήνες

Λέω πως δεν αντέχω πια, πως θέλω ξανά να ζήσω
Παρηγοριά μου να γεμίζω τα ολόλευκα χαρτιά
Θέλω τη ζωή μου πίσω!
Μα έχει ξεχάσει πώς
να χτυπάει
πια
η καρδιά.



Ώρα μηδέν
της Αλεξάνδρας Τάνη

Μία το ξημέρωμα.
Μία ματιά σου, ένα χάδι, ένα φιλί,
και εγώ για σένα
όλα της καρδιάς, τα σπασμένα τα κομμάτια,
όλα τα ένωσα.

Στις δύο ήμουν ήδη δίπλα σου,
Και η ανάσα σου, ανάσα μου.
Ψυχή σε δύο σώματα, ανόμοια μοιρασμένη.

Πέντε το πρωί φοβήθηκα.
Πως αν θα βγει ο ήλιος, τα χρώματά σου θα
αλλάξουν.

Και πήγε έξι,
και οκτώ,
και εγώ εδώ, με βλέφαρα κλειστά,
τους ουρανούς σου να φωτίζω με γαλάζιο.

Δώδεκα το μεσημέρι έμαθα να σ' αγαπώ.
Μέχρι τις τρεις, το είχες ξεχάσει.

Στις τέσσερις την πόρτα έψαξα, μα βρήκα μόνο
τοίχους.
Κι εσύ επάνω και κάτω, και παντού.
Το οξυγόνο μου, ομπρέλα στα δικά σου χέρια.

Επτά το βράδυ, και όλα είναι σκοτεινά.
Θυμάσαι πως βλέπαμε μαζί την ανατολή;

Κοιτάζω το ρολόι, βλέπω γράφει δέκα.
Εσύ μου λες,
Μείνε για λίγο, είναι ακόμα εννιά.

Μετά τις έντεκα με άφησες να φύγω.
Και έμεινε ζωή γυμνή,
με πόνο να την ντύσω.

Μα, πήγε πάλι μία.
Και εγώ για σένα
όλα της καρδιάς, τα σπασμένα τα κομμάτια,
όλα θα τα ενώσω ξανά.



Μακτούμπ
της Λένας Χαρίτου

Θάλασσα εγώ
Μα εσύ αμμόλοφος
Πώς να βρεθούμε;



Η συνεπαρμένη
της Ντέμης Αναστασιάδου

Πάντα σιωπούσα και όλοι έφευγαν
κοιτούσαν για λίγο και χάνονταν
αιχμηρό το φως στο βαθύ βλέμμα της σκέψης
λέξεις άηχες σε ιδρωμένες παλάμες
έψαχνα τη σταγόνα μιας όασης για να τρυπώσω
μια ψυχή ν' αχνοφέγγει λίγο πιο έξω απ' το κορμί της
το χάραμα επιστήθιος πόνος των αισθήσεων
ανεμοδίνη στα παράθυρα της αιωνιότητας
χαμένες συνειδήσεις σε όνειρα θολά
αγάπησα το σκίρτημα του δειλινού
τόλμησα ν' απαγγείλω της ψυχής μου τον ύμνο
να με προσέξουν πως υπάρχω στα βάθη της ερήμου...



Οι Ενοχλήσεις του Χρυσοβαλάντη

Από παιδικό δωμάτιο αισιοδοξίας περνούν οι ενοχλήσεις,
σαν μόνες κηλίδες στην απέραντη θάλασσα.
Η σανίδα στις ενοχλήσεις επιπλέει, μουσκεύεται, τις
απορροφά, κλαίει.
Από τις ενοχλήσεις, κατευθείαν μουσκεύει.

Πώς σαν διέλευση ξεκαθαρισμάτων,
δηλώνοντας γενναία την παρουσία
μετατράπηκε σε σκοτεινή σκισμή
στο δέντρο που βαριανασαίνει.

Η γλάστρα της διαύγειας έγινε
ένας με καλυμμένα, πιεσμένα μυστικά ασκός.
Σαν χαλίκι ανικανοποίητης έμπνευσης
Βάφοντας την ψυχή με χρώματα που θα μείνουν
παντοτινά.

Η σανίδα από σκληρή γίνεται μαλακή.
Παραμορφώνεται άσχημα, νευριάζει πολύ.
Στο τέλος βουλιάζει.
Όλη η φύση βάφεται με θυμό.



Ο Καμβάς μου
της Κατερίνας Καρανάσιου

Μπλε.
Λεπτή γραμμή χωρίς όριο.
Λεπτή γραμμή γεμάτη ένταση.
Χωρίζει και δένει
Το πάντα, το μετά
το Μπλε.

Λευκό
Γράφει πάνω του ανάλαφρα,
επισκιάζει με φως,
αφήνει να μπει διστακτικά
η δύναμη, η πνοή,
το Λευκό

Γαλάζιο
ποθεί το κύμα
ποθεί το αύριο
ποθεί ζωή
Μορφή γαλήνης,
το Γαλάζιο.

Γεννημένη αναμεσά τους,
ποτέ χωρίς πόνο
πάντα με λάμψη
πάντα στο τώρα,
πάντα θ'αγγίζει,
η Στιγμή.



Μοναξιά της Αναστασίας Καστή

Είμαι μόνη σε έναν κόσμο γεμάτο ανθρώπους.
Είμαι μόνη σε έναν κόσμο γεμάτο ψυχές.
Είμαι μόνη σε έναν κόσμο γεμάτο αισθήματα.

Η μοναξιά με παγιδεύει.
Η μοναξιά πονά.
Η μοναξιά μου τρώει τα σωθικά.

Είμαι μόνη σε ένα κόσμο γεμάτο κλέφτες ψυχών.
Είμαι μόνη σε ένα κόσμο γεμάτο διεστραμμένα μυαλά.
Είμαι μόνη σε ένα κόσμο γεμάτο λεφτά.

Η μοναξιά με προστατεύει.
Η μοναξιά με κάνει να κοιτάω μπροστά.
Η μοναξιά είναι συναίσθημα σε έναν κόσμο αναίσθητο.

Δρόμο παίρνει, δρόμο αφήνει
η μοναξιά
και δίνει
σκέψεις, λέξεις και λεπτά, δύναμη και λευτεριά.
Καλύτερα μόνος να πορεύεσαι παρά παρέα με
άλλους να ξοδεύεσαι.



Όνειρα Ικέτες
της Νάσιας Μπανάση

Όνειρα ικέτες, της νύχτας δραπέτες,
ζυγώστε στο φως
Χωρίς την μορφή σας, την άγρια υφή σας,
ο πόθος πλανιέται ορφανός.
Ας φέρει το αγέρι, μες το καλοκαίρι,
αλμύρα και πεύκων πνοή
να φέγγει το αστέρι στο άσπρο της χέρι,
με λάμψη γεμάτη ΖΩΗ



Οι Συγγνώμες που Γίνονται Γνώμες
της Σωτηρίας Πέππα

Οι άνθρωποι δε σταματούν να λένε
Για τα άπαντα όλο γνώμες!
Και σιωπούν -πώς μέσα τους κλαίνε...!
Για όσες δεν ακούσαν συγγνώμες!



Προσωπεία
της Αλεξάνδρας Τάνη

Δεν κατάλαβα – Μαμά
Γιατί δεν τραγουδάμε άλλο συντροφιά;
Γιατί η ανάσα σου έξω, έχει ξένη μυρωδιά;

Έλα να παίξουμε. Θέλω να παίξουμε.
Πάλι μπαλώνεις με κονκάρδες, φουστάνια σχισμένα.
Πού είσαι;
Πάλι μου βάζεις χρυσές πινελιές, επάνω στο αίμα.

Ένας χάρτης, εγώ κι εσύ, και εσύ
Τέσσερις συνοδοιπόροι.
Πόσους αντέχει η ίδια βάρκα;
Νόμιζα σου άρεσε να επιπλέουμε μαζί.

Σ' ακούω
Γιατί έχεις τη θλίψη σε σεντούκι κλειδωμένη;
Γιατί όταν σε φώναζα παρέμεινες σκυμμένη; - Κοίταξέ με
Έβαλες τα γυάλινα μάτια σήμερα.

Πασχίζεις να ανεβείς σε λεωφορείο δίχως θέση.
Πασχίζεις να στενέψεις την ψυχή σου, να χωρέσει
σ' ένα έργο αγνώστου καλλιτέχνη. Πασχίζεις.
Πασχίζεις. Πα-
σχίζεσαι

Γιατί.
Ανήκεις εδώ – Μαμά
Ανήκεις μαζί μου



Οι Κρεμάστρες
της Λένας Χαρίτου

Εμένα οι κρεμάστρες μου είναι πολύχρωμες.
Κάπως έτσι είμαι κι εγώ.
Τις πρωτοδιάλεξα όταν αγόρασα το πρώτο μου
διαμέρισμα·
Αγαπώ την ομορφιά σε όλα.

Οι κρεμάστρες μου είναι πολύχρωμες
κι ας κρέμονται επάνω τους και στενάχωρα ρούχα.
Είναι γερές και κρατάνε πολλά,
Υποσχέσεις, λύπες, χαρές, προσδοκίες.

Οι πράσινες τα ρούχα της δουλειάς
Οι κόκκινες του γυμναστηρίου
Οι μωβ ό,τι μου έκανε παλιά και ευελπιστώ πως θα
μου κάνει πάλι κάποτε.

Οι μαύρες, πιο σκληρές, τα βαριά παλτό.
Και είναι και μία Μπλε, στριμωγμένη στην άκρη της
ντουλάπας, η πιο απατηλή...
Κρατάει πάνω της το νυφικό μου!.-



Η καθηγήτρια

Αλεξάνδρα Χειμώννα

Η Αλεξάνδρα Χειμώννα, γεννήθηκε και ζει στην Αθήνα. Είναι αριστούχος του τμήματος κλασικής φιλολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών καθώς και της Ανωτέρας Δραματικής Σχολής Μαίρης Βογιατζή-Τράγκα.

Το 2003 βραβεύτηκε για κείμενό της με θέμα το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και συμμετείχε στο πανευρωπαϊκό πρόγραμμα eufooscola που διεξήχθη στο Στρασβούργο.

Ενημερώνεται συνεχώς με σεμινάρια σε σχέση με τη δημιουργική γραφή, το θέατρο και το public speaking.

Ως φιλόλογος, από το 2004 ασχολείται με τη διδασκαλία της αρχαίας ελληνικής γλώσσας, της λατινικής, αλλά και της νεοελληνικής λογοτεχνίας στη μέση εκπαίδευση. Επίσης, ασχολείται με την επιμόρφωση ενηλίκων και στελεχών επιχειρήσεων σε θέματα γλώσσας, διαφήμισης και ρητορικής. Το 2014 ήταν μία εκ των βασικών εισηγητών στο επιμορφωτικό σεμινάριο ξεναγών με θέμα «Παγκόσμια μυθολογικά μοτίβα», ενώ το 2017 επιστημονικός συνεργάτης στη δημιουργία και οργάνωση διηγήσεων προώθησης επαγγελματικών κανόνων στο συνέδριο HR Community conference and awards 2017 που πραγματοποιήθηκε στο Divani Caravel με διοργανωτή το Skywalker. Ως ηθοποιός έχει λάβει μέρος σε θεατρικές παραστάσεις, έχει ασχοληθεί με το παιδικό θέατρο και έχει γράψει θεατρικά έργα, καθώς και ποιητικές συλλογές.

Έχει διδάξει υποκριτική, αυτοσχεδιασμό και θεατρικό παιχνίδι και συχνά, έχει την καλλιτεχνική επιμέλεια ερασιτεχνικών θεατρικών ομάδων.

Τα τελευταία χρόνια διδάσκει στο εργαστήρι δημιουργικής γραφής Tabula Rasa, τα μαθήματα «Θεατρική γραφή», «Είδη θεατρικής γραφής», «Ελληνική και παγκόσμια μυθολογία», «Global culture & literature», «Δοκίμιο», «Ελληνική γλώσσα» «Φιλοσοφία & Ποίηση», «Ιστορία των comic», «Ιστορία κινηματογράφου & τηλεόρασης» και «Πνευματικά δικαιώματα δημιουργών».

Οι ποιήτριες / ποιητές (αλφαβητικά)

Ντέμη Αναστασιάδου

Η Ντέμη Αναστασιάδου γεννήθηκε στον Πειραιά και έζησε τα παιδικά της χρόνια με θέα το Πασαλιμάνι. Η σχέση της με τη γραφή και την ποίηση ξεκίνησε μες από μια φωνή που ψιθύριζε συνεχώς στα ενδότερα της και αποφάσισε να την καταγράψει. Παράλληλα η αγάπη της για το τρέξιμο έδωσε περισσότερο οξυγόνο στην έμπνευση και ξεχύθηκε. Επρεπε όμως να βάλει μια τάξη στον χείμαρρο και έτσι πολύ αργότερα γράφτηκε στη σχολή Tabula Rasa. Σα στάση ζωής κράτησε το εξής: Βουτα κάθε πόνο στ' ανοιχτά του πελάγους και παρε τη βαρκούλα του γυρισμου...

Κατερίνα Καρανάσιου

Η Κατερίνα γεννήθηκε στην Αθήνα και μεγάλωσε στα Τρίκαλα. Απο μικρή αγάπησε της θετικές επιστήμες και αποφάσισε να ασχοληθεί με αυτές. Παιρνώντας όμως τα χρόνια και μετά απο διαρκή αναζήτηση ένα κενό που είχε μέσα της το γέμισε η ποίηση. Από τότε ακολουθεί το ιδιαίτερο αυτό κάλεσμα και προσπαθεί να ανταπεξέλθει στην βαθιά της επιθυμία!

Αναστασία Καστή

Η Αναστασία Καστή γεννήθηκε το 2002 στην Αθήνα. Φοιτά στην σχολή Tabula Rasa στο τμήμα δημιουργικής γραφής, όπου της δόθηκε η ευκαιρία να συμμετάσχει σε δύο συλλογικά ebooks «Πιάσε με αν μπορείς» και «Το κουλουράκι της τύχης» με τα διηγήματα «Ο καθρέφτης των λυγμών» και «Ο λαβύρινθος». Ενώ τον Μάρτιο του 2023 εκδόθηκε το πρώτο έντυπο συλλογικό βιβλίο «Το δαιμονικόν» όπου συμμετείχε με τον δαίμονα της φαντασίας. Ασχολείται με το Κουνγκ Φου μια πολεμική τέχνη που συνδυάζει σώμα και πνεύμα, τη συγγραφή και την ζωγραφική. Της αρέσει να δημιουργεί τον δικό της κόσμο όπου θα νιώθει ελεύθερη με μοναδικό κλειδί την φαντασία.

Νάσια Μπανάση

Η Νάσια Μπανάση γεννήθηκε στη πόλη των Σερρών στις 13/1/1967. Από ηλικία εννέα ετών ξεκίνησε να γράφει ποιήματα και έκτοτε δεν σταμάτησε να γράφει. Ποιήματα της έχουν δημοσιευτεί σε περιοδικά και στο διαδίκτυο. Ζει και εργάζεται ως λογίστρια στην Αθήνα. Ελπίζει πως κάποια στιγμή θα καταφέρει να εκδώσει μια ποιητική συλλογή.

Ντίνα Μπελτέκου

Η Ντίνα Μπελτέκου γεννήθηκε στην Αθήνα. Είναι απόφοιτος της κτηνιατρικής σχολής του ΑΠΘ. Σπούδασε ομοιοπαθητική την οποία ασκεί εδώ και 25 χρόνια. Είναι εκπαιδύτρια και διδάσκει ομοιοπαθητική. Από τότε που θυμάται τον εαυτό της την ενδιαφέρουν οι άνθρωποι. Τους αναζητά και τους μαθαίνει μέσα από τις τέχνες, την λογοτεχνία, την ποίηση, τη φιλοσοφία, την θεραπεία, τις σχέσεις.

Αλεξάνδρα Τάνη

Γεννήθηκε το 1995, στην πόλη όπου η γλύκα του πασχαλινού τραπεζιού δεν ξεθυμαίνει ποτέ. Από μικρή αγάπησε το όνειρο. Ενα γαλάζιο συννεφάκι, που την έπαιρνε μακριά από τη σκληρή πραγματικότητα και την ταξίδευε εκεί όπου όλα ήταν ωραία. Κι όσο περνούσε ο καιρός, τόσο πιο πολύ λαχταρούσε να βρεθεί και πάλι κάπου αλλού. Κάποια στιγμή, θέλησαν να της μάθουν πως να ζει σε αυτόν τον κόσμο ευτυχισμένη. Μα σε εκείνη, αυτός ο κόσμος δεν ταίριαζε πια. Ετσι, πήρε ένα χαρτί κι ένα μολύβι... κι άρχισε να φτιάχνει τον δικό της.

Σωτηρία Πέππα

Η Σωτηρία Πέππα γεννήθηκε το 2003 στην Αθήνα και μεγάλωσε στη Σαλαμίνα. Εξέφρασε από πολύ μικρή ηλικία την αγάπη της για τη λογοτεχνία και τη συγγραφή, καθώς η μητέρα της συνήθιζε να της διαβάζει πολλά βιβλία και σύντομα έμαθε να το κάνει και η ίδια. Αρχισε από παιδί να γράφει πολλά κείμενα και ιστορίες σε σχολικά τετράδια. Στα 17 της, εντελώς αυθόρμητα, ανοίγει ιδιωτικά προφίλ στα κοινωνικά δίκτυα Instagram και Facebook όπου δημοσιεύει κείμενα που έχει γράψει η ίδια χρησιμοποιώντας το ψευδώνυμο “Sotiria Writes”. Το 2022 εγγράφηκε στη σχολή Tabula Rasa ώστε να ασχοληθεί ακόμα παραπάνω με τη λογοτεχνία, ενώ παράλληλα σπουδάζει και παιδαγωγικά δημοτικής εκπαίδευσης.

Λένα Χαρίτου

Η Λένα Χαρίτου γράφει ημερολόγιο από όταν έμαθε γραφή, άλλοτε για να κρατήσει τις στιγμές και άλλοτε για να απαλλαγεί από αυτές αδειάζοντάς τες στο χαρτί. Έχει επίσης γράψει νουβέλες, κείμενα και ένα θεατρικό. Η ποίηση μπήκε ουσιαστικά στην ζωή της όταν η άλλη της αγάπη η Αεροπορία την οδήγησε στην Μέση Ανατολή. Φιλομαθής και συνεπώς πολυμαθής, μιλάει 5 γλώσσες, αγαπάει ό,τι είναι Ζωή, τα Ταξίδια, τις Τέχνες, την Πρόοδο και πάνω από όλα τους Ανθρώπους της.

Χρυσοβαλάντης

Ο Χρυσοβαλάντης γεννήθηκε στην Αθήνα πριν από 16 χρόνια. Είναι μαθητής της Β΄ Λυκείου και αγαπάει πολύ την ποίηση και την λογοτεχνία. Του αρέσει να διαβάζει φιλοσοφικές θεωρίες και να μελετά τα αποφθέγματα διακεκριμένων φιλοσόφων. Θέλει να σπουδάσει ψυχολογία. Του αρέσει να ασχολείται με τον αθλητισμό και ιδιαίτερα με το ποδόσφαιρο και το βόλεϊ.

Το συλλογικό e-book
«Στάλες στιγμής, στάλες... ποίησης»
σελιδοποιήθηκε
τον Ιούνιο του 2023
στο εργαστήρι δημιουργικής γραφής
Tabula Rasa
από την Αναστασία Κουρή
και διανέμεται δωρεάν μέσα από
την ιστοσελίδα του εργαστηρίου
δημιουργικής γραφής Tabula Rasa
www.tabula.gr
Η λογοτεχνική επιμέλεια
των ποιημάτων έγινε
από την Αλεξάνδρα Χειμώννα.

Απαγορεύεται η αποστολή ή η
δημοσίευση μέρους ή του συνόλου
του e-book αυτού, η αναπαραγωγή
ή η μετάδοση του με οποιοδήποτε
οπτικοακουστικό μέσο χωρίς την
έγγραφη άδεια του διευθυντή του
εργαστηρίου δημιουργικής γραφής
Tabula Rasa,
Παναγιώτη Καποδίστρια.

www.tabula.gr

Tabula
R
ssa

εργαστήριο δημιουργικής γραφής