

## 27-28 Φεβρουαρίου 2021 – Online (ZOOM)

Στα πλαίσια της επιμορφωτικής υποστήριξης που παρέχει η **GRAFTS HELLAS** γενικότερα, αλλά πιο ειδικά αυτήν την ιδιαίτερη περίοδο που βιώνουμε όλοι μας, σας ενημερώνουμε ότι το **Σάββατο 27 Φεβρουαρίου 2021** και την **Κυριακή 28 Φεβρουαρίου 2021**, σε Πανελλήνια και Παγκύπρια κλίμακα, διοργανώνει, Online μέσω εφαρμογής ZOOM, το **3<sup>ο</sup>** κατά σειρά **FITNESS WEB MEETING**, μετά τα απόλυτα επιτυχημένα και με ευρεία συμμετοχή από Σπουδαστές και Αποφοίτους της, **1<sup>ο</sup>** και **2<sup>ο</sup>** **FITNESS WEB MEETING** που πραγματοποιήθηκαν στις **16 Ιανουαρίου 2021** και **6 Φεβρουαρίου 2021**.

Στο 3ο FITNESS WEB MEETING μπορούν να **συμμετέχουν** Σπουδαστές και Απόφοιτοι της GRAFTS, μέλη της ευρύτερης Κοινότητας της (συνεργάτες – ιδιοκτήτες συνεργαζόμενων γυμναστηρίων, κλπ), Επαγγελματίες της Άσκησης, αλλά και ασκούμενοι, οπαδοί του Fitness που θα επιθυμούσαν να ενημερωθούν σε θέματα άσκησης, καθημερινότητας και βελτίωσης της ποιότητας ζωής τους.

---

1

Καταξιωμένοι διεθνείς εισηγητές με συνδέσεις από ΗΠΑ – Ισπανία – Γερμανία και Ελλάδα έχουν αναλάβει την παρουσίαση των θεμάτων.



## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

### **Σάββατο 27 Φεβ 2021**

**15.00 – 19.00**

Εισηγήσεις:

#### **15.00 – 16.15 Αντρέας Σταμάτης Ph.D**

“Βελτιώνοντας την αθλητική απόδοση μέσω «εκπαίδευσης ψυχολογικών δεξιοτήτων» (Psychological Skills Training: PST): Το παράδειγμα της «ψυχικής δύναμης» (Mental Toughness)”

#### **16.30 – 17.45 Άννα Ζώρζου Senior Yoga Works Teacher Trainer**

“Ο απόλυτος οδηγός για να διδάξετε Yoga Online”

#### **18.00 – 19.15 Ηλίας Στεργίου MSc**

“Καθορισμός προτύπων για το Personal Training: Σχεδιασμός συνεδριών βάσει του νευροτύπου του ασκούμενου”

### **Κυριακή 28 Φεβ 2021**

**10.00 – 14.00**

Webinar:

#### **Πάνος Πάντας Ph.D**

“Αναπνοή, λειτουργική ασυμμετρία και πρακτική εφαρμογή στην καθημερινή ζωή”

## **ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

### **Κόστος Συμμετοχής Εισηγήσεων Σάββατο 27-02-2021**

- Συμμετοχή 30€
- Απόφοιτοι & Σπουδαστές GRAFTS HELLAS Ελεύθερη Συμμετοχή
- RADICAL FITNESS Official Trainers Ελεύθερη Συμμετοχή

### **Κόστος Συμμετοχής Webinar Κυριακή 28-02-2021**

- Συμμετοχή 50€
- Απόφοιτοι & Σπουδαστές GRAFTS HELLAS 40€
- RADICAL FITNESS Official Trainers 40€

ΤΡΑΠΕΖΑ EUROBANK

FIT.INN.FITNESS INNOVATION E.E.

Αριθμός Λογαριασμού: 00260140140200693315

IBAN: GR 6502601400000140200693315

ΠΡΟΣΟΧΗ: θα πρέπει η κατάθεση σας να είναι επώνυμη – τοποθετήστε το όνομα σας στην αιτιολογία κατάθεσης.

3

## **ΠΑΡΟΧΕΣ**

- Ηλεκτρονική Βεβαίωση Συμμετοχής

## **ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

- Ηλεκτρονική Δήλωση Συμμετοχής:  
<https://forms.gle/1sdiqNMormCbTb6j9>

## **ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

- 2114080912
- 6932547541
- 6937315131
- [info@grafts.gr](mailto:info@grafts.gr)

## **ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ**

### **15.00 – 16.15 | Αντρέας Σταμάτης Ph.D**

Βελτιώνοντας την αθλητική απόδοση μέσω «εκπαίδευσης ψυχολογικών δεξιοτήτων» (Psychological Skills Training: PST): Το παράδειγμα της «ψυχικής δύναμης» (Mental Toughness)



*Σε αυτή τη διάλεξη θα γνωρίσουμε:*

- *Τι είναι PST και οι μύθοι που το περιβάλλουν*
- *Οι τρεις φάσεις των προγραμμάτων PST*
- *Ποια είναι η διαδικασία της ψυχολογικής αυτορρύθμισης (psychological self-regulation);*
- *Ποια είναι η διαδικασία δημιουργίας ενός προγράμματος PST*
- *Ποια είναι τα προβλήματα εφαρμογής ενός προγράμματος PST? Τι είναι το mental toughness, ποια τα βασικά συστατικά του και πώς μετρείται και*
- *Ένα εικονικό σενάριο PST για mental toughness*

Ο Dr. Stamatis μεγάλωσε στην Ελλάδα, αλλά είναι μόνιμος κάτοικος Η.Π.Α. Ο Ανδρέας εργάζεται αυτή τη στιγμή ως αναπληρωτής καθηγητής, ως συντονιστής του προπτυχιακού προγράμματος και ως διευθυντής του εργαστηρίου στο τμήμα των Επιστημών της Άσκησης και Διατροφής στο κρατικό πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης.

Ο Dr. Stamatis έχει πτυχίο στα οικονομικά και τρία μεταπτυχιακά: ένα στη Διοίκηση Επιχειρήσεων, ένα στη Διαχείριση Τεχνολογίας και ένα στην Παιδαγωγική των Σπορ. Επίσης, κατέχει διδακτορικό στην Ψυχολογία. Η ερευνά του αφορά κυρίως στο mental toughness για σπορ και θεωρείται από τους λίγους παγκοσμίως που ασχολείται συστηματικά με αυτό.

Ο Ανδρέας είναι πιστοποιημένος από τους οργανισμούς, American College of Sports Medicine (ACSM), National Strength and Conditioning Association (NSCA), National Academy of Sports Medicine (NASM), Kettlebell Concepts, TRX, Functional Movement Systems (FMS), USA Weightlifting, USA Track and Field, Red Cross, and American Heart Association (AHA), ενώ είναι ενεργό μέλος μέσω επιτροπών στο Collegiate Strength and Conditioning Coaches association (CSCCa) και στο ACSM της Νέας Υόρκης.

Ως προς την εργασιακή εμπειρία, ο Ανδρέας είναι ιδιοκτήτης καταστημάτων συμπληρωμάτων διατροφής (Regenesis Stores) και ενός γυμναστηρίου, εδώ στην Ελλάδα. Έχει επίσης εργαστεί για πολλά χρόνια ως προπονητής ενδυνάμωσης (strength and conditioning coach) στην Ευρώπη και στις Η.Π.Α.

Ο Dr. Stamatis θα πραγματοποιήσει μία εισήγηση στο PST και στο Mental Toughness in sport, με την προσδοκία της γόνιμης συζήτησης και της αναγνώρισης από τους συμμετέχοντες του ρόλου που μπορεί να έχει η Ψυχολογία της άσκησης και των σπορ στους ίδιους αλλά πολύ περισσότερο στους αθλητές και τους ασκούμενους τους.

**16.30 – 17.45 | Άννα Ζώρζου Senior**

**Yoga Works Teacher Trainer**

Ο απόλυτος οδηγός για να διδάξετε Yoga Online  
The Ultimate Guide to Teaching Yoga Online



*Has your yoga classes and/or studio got shuttered due to COVID-19? Then you have to stop depending on your physical location and start teaching yoga online. Obviously online yoga classes are very different from traditional one-to-one classes but they come with a lot of advantages. Join Anna to learn the ultimate guide to teach online and transition into the new reality.*

5

Η Άννα Ζώρζου είναι Senior YogaWorks Teacher Trainer και πιστοποιημένη Δασκάλα YogaWorks επιπέδου 500 ωρών. Επικεφαλής των προγραμμάτων εκπαίδευσης δασκάλων YogaWorks 200 και 300 ωρών σε Ελλάδα, Κύπρο και Ευρώπη. Δασκάλα Προγεννητικής Yoga, Μεταγεννητικής Yoga, Birthlight (Yoga για βρέφη) και θεραπεύτρια Yoga. Δασκάλα Yoga της Εθνικής Ομάδας Μπάσκετ Γυναικών της Ελλάδας. Σύμβουλος Yoga στα Holmes Place Clubs (Ελλάδα). Πρέσβειρα της Manduka.

*«Όσο βαθύτερα πλησιάζετε στην κατανόηση της ανθρώπινης φύσης, τόσο μάλλον του εαυτού σας, τόσο περισσότερο θα συνειδητοποιείτε ότι αυτή η διαδικασία είναι ατελείωτη»*

## **18.00 – 19.15 | Ηλίας Στεργίου MSc**

Καθορισμός προτύπων για το Personal Training:

Σχεδιασμός συνεδριών βάσει του νευροτύπου του ασκούμενου.



Setting standards for personal training:

How to design your sessions based on the neurotype of your client.

Ο Ηλίας Στεργίου είναι απόφοιτος από το German Sports University Cologne, με Master degree of Sports Sciences. Είναι ιδρυτής και συνιδιοκτήτης του Agoge Athletic Club [www.agoge.de](http://www.agoge.de). Βασικός Καθηγητής σε εκπαιδευτικό πάροχο της Γερμανίας σε θέματα Personal and Athletic Training. Ιδρυτής του Crossfit Duesseldorf και εισηγητής-ομιλητής στα πεδία Training Sciences, Fitness and Personal Training. Συνεργάστηκε με την TOGU ως εισηγητής στη Λειτουργική Προπόνηση. Έχει παρακολουθήσει πληθώρα εκπαιδεύσεων με κυριότερες τις παρακάτω: Essentials of Neuroathletic Training, Bodyweight Specialist by IKFF by Steve Cotter, Training For Warriors Cert, CrossFit Mobilty Course, CrossFit Weightlifting Course, CrossFit Coaches Prep Course, CrossFit Gymnastics Certification, CrossFit Football Certification, Dynamax Coach, Certified Pose Method Trainer, Crossfit Level 1 Certification, Certified Kettlebell Teacher (Steve Cotter) Functional Training Coach Level 1,2,3 (Dr. Panos Pantas) Kettlebel Fundamentals (Steve Cotter), Rope Skipping Instructor, Thai Do Instructor.

## WEBINAR:

“Αναπνοή, λειτουργική ασυμμετρία και πρακτική εφαρμογή στην καθημερινή ζωή”



*Το ανθρώπινο σώμα δεν είναι συμμετρικό. Τα νευρολογικά, αναπνευστικά, κυκλοφορικά, μυϊκά και οπτικά συστήματα (για να αναφέρουμε μόνο μερικά) δεν είναι τα ίδια στην αριστερή και δεξιά πλευρά του σώματος.*

*Αυτό το Webinar έχει ως στόχο να βοηθήσει **επαγγελματίες της υγείας και της άσκησης**, καθώς και **κάθε άτομο** (ασκούμενο και μη) να αναγνωρίσει, την υποκείμενη ασυμμετρία των παραπάνω συστημάτων στο σώμα, τις ανισορροπίες και τα πρότυπα στάσης που σχετίζονται με την κυρίαρχη, ασυνείδητη ή συνειδητή υπερβολική χρήση, από τη μία πλευρά του σώματος, τη σωστή μας πλευρά.*

*Η **αναπνοή** αποτελεί βασικό παράγοντα για καλή υγεία (σωματική και ψυχική), όρθια στάση, επαρκή κινητικότητα και σταθερότητα ολόκληρου του σώματος. Αναπνέουμε 20.000-24.000 φορές την ημέρα, οπότε αν δεν έχουμε την κατάλληλη τεχνική, φορτώνουμε το σύστημά μας επανειλημμένα. Αυτή η φόρτιση θα μπορούσε να προκαλέσει, πόνο στις αρθρώσεις, ιδιαίτερα στο κάτω μέρος της πλάτης, μείωση των επιπέδων ζωτικής ενέργειας, κακή ποιότητα κίνησης που θα μπορούσε να οδηγήσει σε τραυματισμούς και άλλα σοβαρά προβλήματα υγείας. Μεγάλο μέρος του Webinar θα επικεντρωθεί στη διδασκαλία ειδικών τεχνικών αναπνοής για την καθημερινή ζωή.*

*Τέλος, θα παρέχουμε έναν **πρακτικό οδηγό** για τη βελτίωση της εκτέλεσης πολλών καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως κάθισμα, ύπνο, όρθια στάση, περπάτημα κ.λπ. που συνήθως εκτελούνται σε κυρίαρχες ή διαμορφωμένες θέσεις, δίνοντας παράλληλα εναλλακτικούς τρόπους και οδηγίες. Αυτός ο οδηγός μπορεί να βοηθήσει εσάς και τους ασκούμενους σας να κατανοήσετε τη σημασία της μείωσης της υπεροχής της μίας πλευράς του σώματος, καθώς και τη χρήση της αριστεράς και της δεξιάς πλευράς με εναλλαγή και ισορροπία.*

### Για την παρακολούθηση του Webinar απαιτείται:

- 2-3 μεγάλα μπαλόνια και 1-2 καλαμάκια
- 1 μικρή μπάλα pilates ή παιδική μπάλα (18-22cm)
- 2 yoga blocks ή 2 βιβλία σχετικά ψηλά και φαρδιά
- 2-3 πετσέτες
- 2 μαξιλάρια μεσαία
- 1 λάστιχο δαχτυλίδι (mini band)

### **Εισηγητής: Πάνος Πάντας PhD**

Ο Πάνος Πάντας έχει PhD στην Βιοχημεία και δουλεύει ως Personal Trainer στην Ισπανία. Είναι Διεθνής εισηγητής λειτουργικής προπόνησης, σε Ευρώπη, Ασία και Μέση Ανατολή για πάνω από 20 χρόνια, όπως επίσης και ιδιοκτήτης του κέντρου REBODY® στην Βαρκελώνη ([www.rebody.eu](http://www.rebody.eu)) για πάνω από 10 χρόνια. Δημιουργός του προγράμματος πιστοποίησης REBODY® FT COACH, το οποίο εκπροσωπεί με την διεθνή του ομάδα σε παγκόσμιο επίπεδο.





### **KANONΙΣΜΟΣ 3<sup>rd</sup> FITNESS WEB MEETING**

**ΓΕΝΙΚΑ:** Στους παρακάτω κανονισμούς, οι λέξεις που σημειώνονται εδώ αναφέρονται σε συγκεκριμένους όρους: 1) MEETING, στο 3<sup>rd</sup> Fitness Web Meeting by GRAFTS Hellas, 2) ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ, σε αυτούς που έχουν νόμιμα εγγραφεί, έχουν καταβάλει το αντίστοιχο κόστος συμμετοχής και συμμετέχουν στο 3<sup>rd</sup> Fitness Web Meeting by GRAFTS Hellas, 3) GRAFTS, στη FITNESS INNOVATION E.E., Μιαούλη 14, Κομοτηνή, Ελλάδα.

**ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ:** Με τη συμπλήρωση της αίτησης (σε έντυπη ή ηλεκτρονική μορφή) ή με την καταβολή του αντίστοιχου κόστους συμμετοχής, ο υποψήφιος συμμετέχων στο Meeting αυτόματα αποδέχεται ανεπιφύλακτα τους όρους συμμετοχής και τον κανονισμό του Meeting.

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ, ΧΩΡΟΙ & ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** Το Meeting διοργανώνεται από τη FITNESS INNOVATION E.E., Μιαούλη 14, Κομοτηνή, Ελλάδα. Το Meeting θα διεξαχθεί στις 27 & 28 Φεβρουαρίου 2021 διαδικτυακά (On line). Το checking θα πραγματοποιηθεί ηλεκτρονικά από την Γραμματεία του Meeting.

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:** Η συμμετοχή στο Meeting επιτρέπεται μόνο σε όσους έχουν καταθέσει την αντίστοιχη αίτηση και έχουν τακτοποιήσει τις οικονομικές τους υποχρεώσεις. Για την παρακολούθηση των ηλεκτρονικών τάξεων ο Συμμετέχων θα πρέπει να έχει φροντίσει να διαθέτει ηλεκτρονική συσκευή (υπολογιστής – tablet – κινητό τηλέφωνο) συμβατή με το Internet, μικρόφωνο, ακουστικά καθώς και σύνδεση μέσω παρόχου 24mbps τουλάχιστον. Η GRAFTS HELLAS δεν φέρει καμία ευθύνη για την μη παρακολούθηση των εργασιών του Meeting σε περίπτωση που ο Συμμετέχων δεν φροντίσει να έχει τον απαραίτητο εξοπλισμό. Επίσης δεν ευθύνεται σε περίπτωση διακοπής ρεύματος ή άλλης ανωτέρας βίας αιτία.

**ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ:** Ο Συμμετέχων ακολουθεί το ωράριο των εισηγήσεων και συμμετέχει με τις παρακάτω ενέργειες: Mute (ανοίγω και κλείνω το μικρόφωνο), Chat (επικοινωνώ γραπτά), Raise Hand (σηκώνω χέρι). Στο τέλος κάθε εισήγησης θα υπάρχει διαθέσιμος χρόνος για να τεθούν απορίες και ερωτήσεις προς κάθε εισηγητή.

**ΠΑΡΟΧΕΣ** Με την εγγραφή, ο Συμμετέχων παραλαμβάνει το ηλεκτρονικό υλικό, τις σημειώσεις των εισηγητών (εφόσον διατίθενται) και ο,τιδήποτε άλλο παρέχεται από τους διοργανωτές.

**ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ** Ο Συμμετέχων οφείλει να τηρεί και να σέβεται όλους τους κανόνες παρακολούθησης και συμμετοχής στις διαδικτυακές εισηγήσεις που θα επεξηγηθούν στην αρχή της κάθε εισήγησης από τους διοργανωτές. Κατά την διάρκεια του Meeting, οι Σύμμετέχοντες οφείλουν να συμπεριφέρονται κόσμια και να είναι απολύτως συνεργάσιμοι με τους υπευθύνους του Meeting. Μπορούν να παρακολουθούν - είτε συμμετέχοντας είτε όχι - αρκεί να μη δημιουργούνται προβλήματα στην διεξαγωγή των μαθημάτων. Σε αντίθετη περίπτωση οι διοργανωτές έχουν το δικαίωμα να απομακρύνουν τον Συμμετέχοντα από τις ηλεκτρονικές εισηγήσεις και να μην επιτρέψουν την είσοδό του.

**ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ** Κατά τη διάρκεια του Meeting απαγορεύεται η ιδιωτική βιντεοσκόπηση με οποιοδήποτε μέσο (κάμερα - κινητό τηλέφωνο), πλην της λήψης ενός μικρού αριθμού ενδεικτικών στιγμιότυπων (φωτογραφιών ή βίντεο διάρκειας μικρότερης του 1 λεπτού) για αναμνηστικούς λόγους ή για προσωπική δημοσίευση στα Κοινωνικά Δίκτυα (Social Media). Η κινηματογραφική κάλυψη του

Meeting θα γίνει από εξουσιοδοτημένη επαγγελματική ομάδα, και οι Συμμετέχοντες μπορούν να εκδηλώσουν ενδιαφέρον για να προμηθευτούν υλικό που μπορεί να αποφασίσει να τους παρέχει η GRAFTS. Η GRAFTS διατηρεί τα πνευματικά δικαιώματα όλου του υλικού που θα καταγραφεί κατά τη διάρκεια του Meeting από την επαγγελματική ομάδα που θα αναλάβει το έργο, και όλοι οι συμμετέχοντες στο Meeting αποδέχονται αυτόματα με την εγγραφή τους πως ενδέχεται να εμφανιστούν σε φωτογραφίες ή βίντεο χωρίς να τους ζητηθεί η άδεια και χωρίς να μπορούν να διεκδικήσουν κάποια αποζημίωση από τυχόν δημοσίευση υλικού. Το καθ' οποιαδήποτε μορφής περιεχόμενο της παρεχόμενης εκπαίδευσης, το υλικό (έντυπο - ηλεκτρονικό κλπ), η εκπαιδευτική μέθοδος, τα σήματα, οι χορογραφίες και το σύστημα διάρθρωσης τους αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της GRAFTS και απαγορεύεται η καθ' οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγή ή χρήση χωρίς την έγκριση της. Σε διαφορετική περίπτωση η GRAFTS επιφυλάσσεται για κάθε νόμιμο δικαίωμά της.

**ΔΕΔΟΜΕΝΑ** Η GRAFTS θα διατηρήσει τα στοιχεία που οι υποψήφιοι συμμετέχοντες στο Meeting υποβάλλουν κατά τη συμπλήρωση της ηλεκτρονικής ή έντυπης Φόρμας/Αίτησης Εγγραφής. Τα στοιχεία αυτά μπορεί να χρησιμοποιηθούν για την επικοινωνία της GRAFTS μαζί τους σχετικά με το Meeting. Επίσης μπορεί να αποθηκευτούν, να αναλυθούν και να χρησιμοποιηθούν για την παροχή, ανάπτυξη και βελτίωση των υπηρεσιών της GRAFTS (σε συμφωνία με τους Όρους Χρήσης και την Πολιτική Απορρήτου της ιστοσελίδας [www.grafts.gr](http://www.grafts.gr), εάν έχουν υποβληθεί ηλεκτρονικά). Κάθε υποψήφιος Συμμετέχων διατηρεί το δικαίωμα να ανακαλέσει ανα πάσα στιγμή την παρούσα συγκατάθεσή του ενημερώνοντας τη GRAFTS σχετικά.

**ΑΚΥΡΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ - ΥΠΑΝΑΧΩΡΗΣΗ** Η πολιτική ακύρωσης δεν επιτρέπει την επιστροφή χρημάτων. Οι Συμμετέχοντες που δε θα συμμετάσχουν για οποιοδήποτε λόγο (ασθένεια - υπαναχώρηση κλπ) μπορούν να εξαργυρώσουν το 75% του κόστους συμμετοχής (και το 100% σε περιπτώσεις διαπιστωμένης ανώτερης βίας) σε εκπαιδεύσεις που διοργανώνονται από τη GRAFTS στους επόμενους 6 μήνες.

**ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ** Η GRAFTS δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε βλάβη της υγείας των συμμετεχόντων στο Meeting, οι οποίοι, υποβάλλοντας την αίτηση συμμετοχής: α) λαμβάνουν γνώση των κινδύνων που υπάρχουν κατά τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες β) βεβαιώνουν ότι η κατάσταση της υγείας τους είναι καλή από κάθε πλευρά, έχοντας πρόσφατα εξεταστεί σχετικά από ιατρό για αυτό, και πως η κατάσταση της υγείας τους τους επιτρέπει να συμμετέχουν σε τέτοιες δραστηριότητες γ) δηλώνουν πως θα συμπεριφερθούν υπεύθυνα κατά τη συμμετοχή τους σε κάθε τέτοια δραστηριότητα.

Η GRAFTS δεν αναλαμβάνει την ευθύνη για ζημιές οποιασδήποτε φύσης που υπέστησαν οι συμμετέχοντες ή τα συνοδευτικά άτομα, ή απώλεια ή ζημία στην προσωπική τους περιουσία ως αποτέλεσμα του Meeting ή σχετικών εκδηλώσεων. Οι συμμετέχοντες πρέπει να κάνουν τις δικές τους ρυθμίσεις σχετικά με την διασφάλιση της συμμετοχής τους καθώς και για την προσωπική και ταξιδιωτική τους ασφάλιση.

**ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ** Η GRAFTS διατηρεί το δικαίωμα τροποποίησης των κανονισμών διεξαγωγής του Meeting, χωρίς προηγούμενη ενημέρωση.