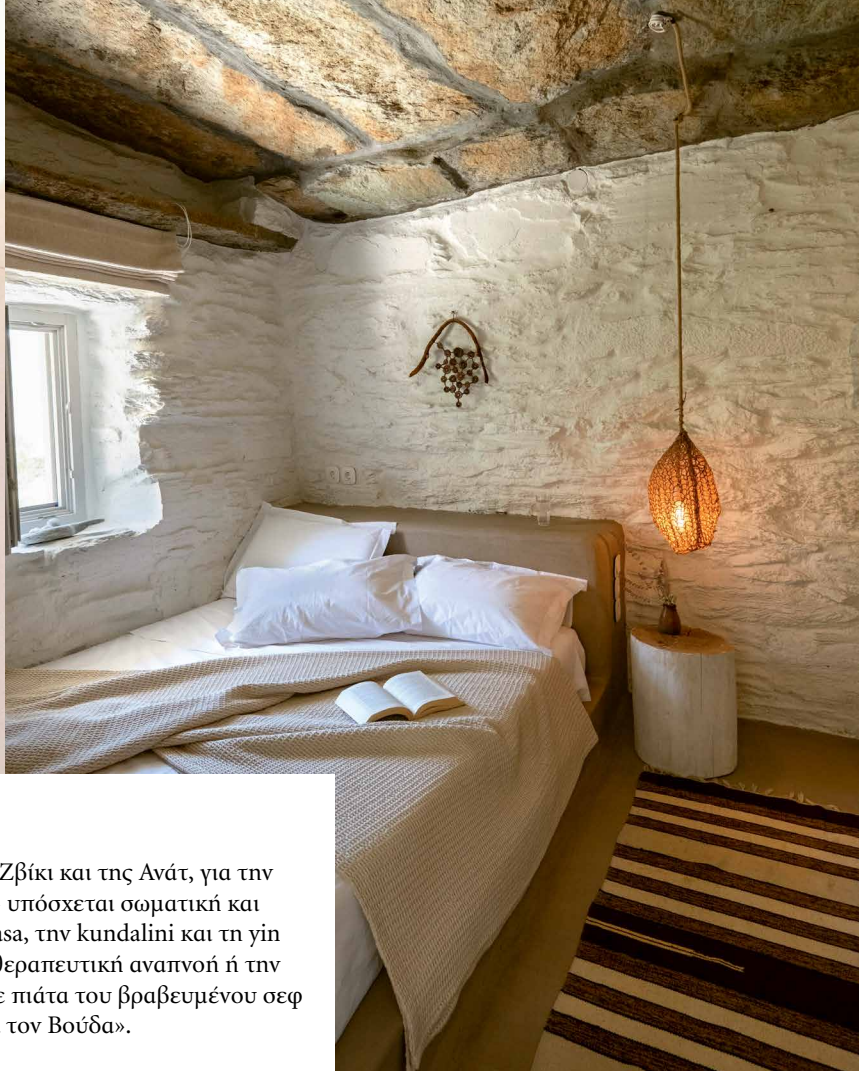


ΣΤΗΝ ΑΓΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ, ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ

Είναι οι νέες εναλλακτικές διακοπές: διακριτική πολυτέλεια, με προϋπόθεση την καλή διατροφή και την προσπάθεια για καλή φυσική κατάσταση, μια ιδέα από doramine travel και με γενναίες δόσεις yoga και διαλογισμού. Καλώς ήρθατε στον παράδεισο!

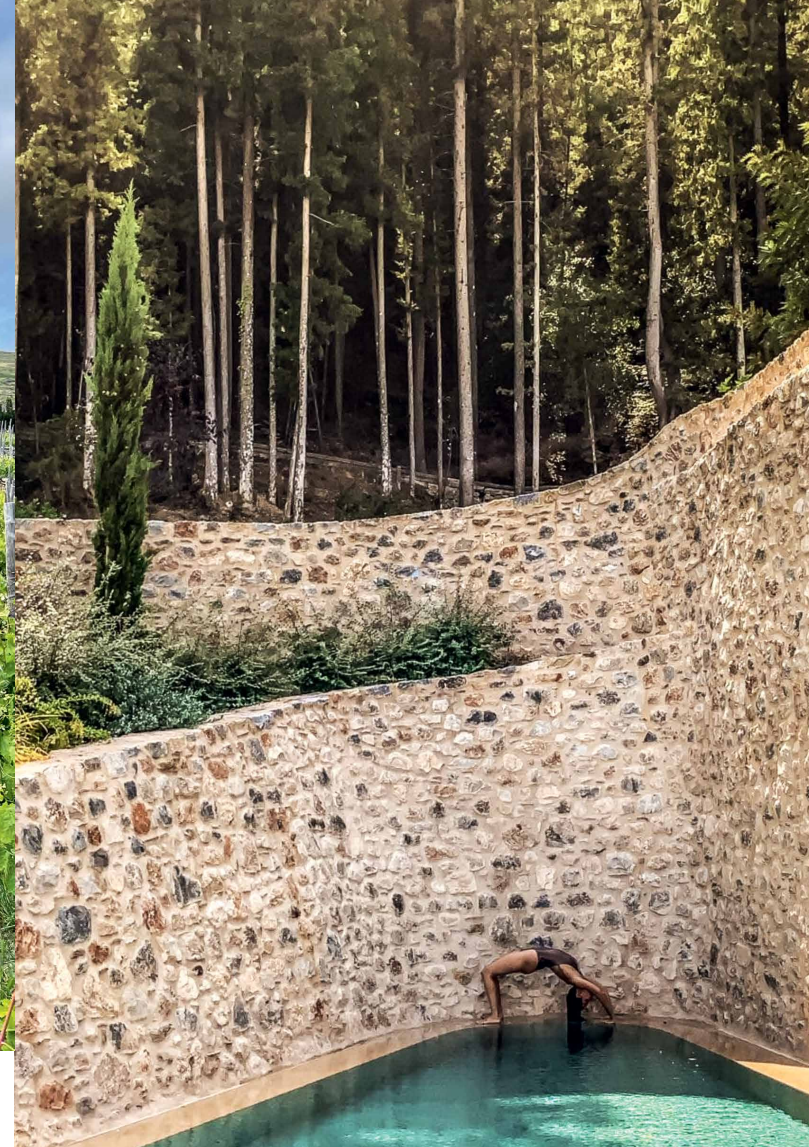
Από τον Λευτέρη Τρίγκα



KEA RETREAT
Στην Τζια για τους φανατικούς yogis
Εμπνευσμένο από την αγάπη των ιδιοκτητών, του Ζβίκι και της Ανάτ, για την ελληνική κουλτούρα, η εμπειρία στο «Kea Retreat» υπόσχεται σωματική και πνευματική ολοκλήρωση. Συνδυάστε από τη vinyasa, την kundalini και τη γίν yoga μέχρι τα sound baths, την υπνοθεραπεία, τη θεραπευτική αναπνοή ή την Αγίουρβέδα και τη θεραπεία Mandalas και γευτείτε πιάτα του βραβευμένου σεφ Ουριέλ Εσσε στο μέρος όπου «ο Ζορμπάς συναντά τον Βούδα».



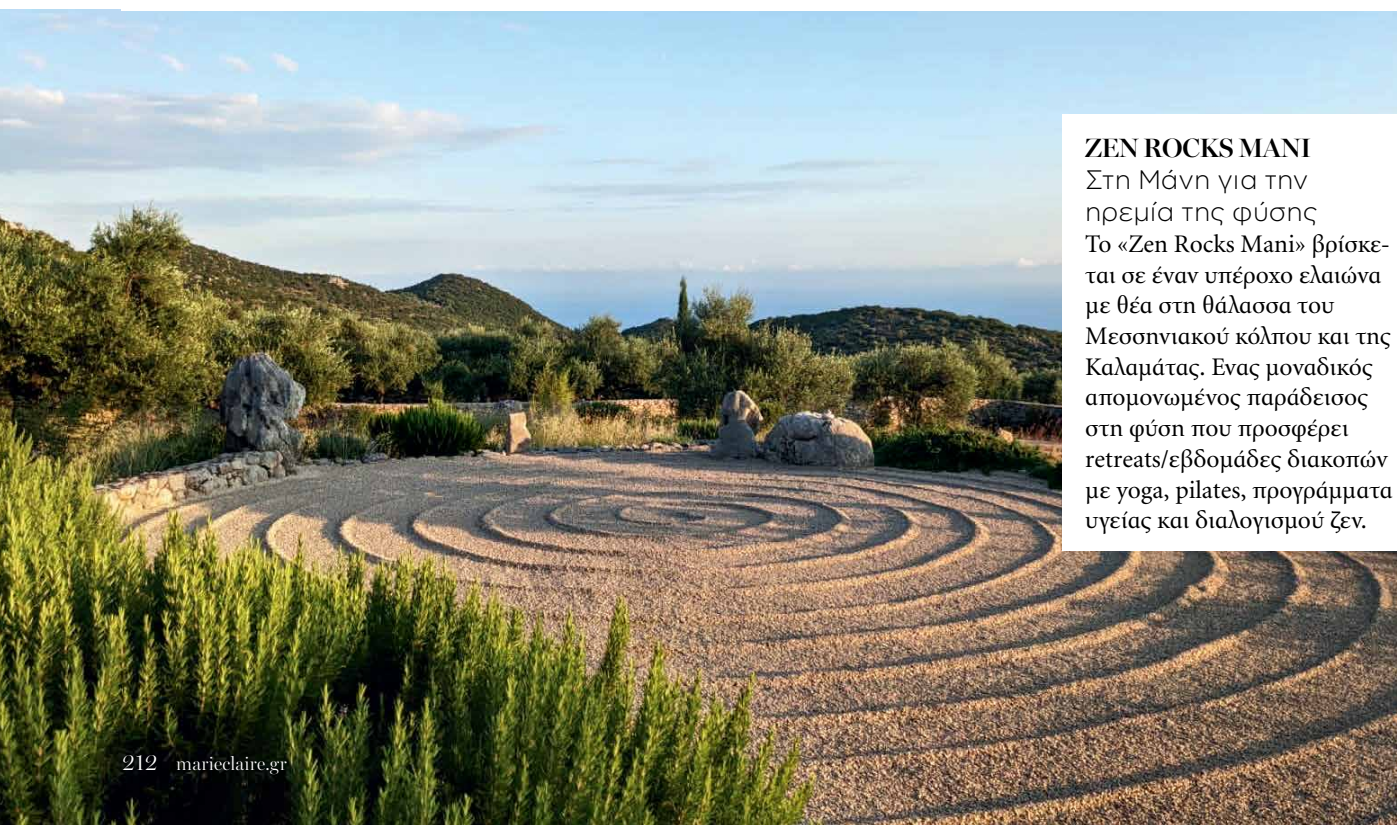
**DAIOS COVE LUXURY
RESORT & VILLAS**
Για κρυοθεραπεία στην Κρήτη
Κυριευμένο από το άγριο φυσικό τοπίο της Κρήτης, στο «Daios Cove» η φιλοσοφία του ευ ζην συναντά την υψηλή γαστρονομία. Σε 2.500 τ.μ., το κέντρο ολιστικής θεραπείας, ανανέωσης και ευεξίας «Keros» προσφέρει σύγχρονες μεθόδους κρυοθεραπείας σε πρόσωπο και σώμα, καθώς και τρισδιάστατη σάρωση σώματος Styku, για να βοηθήσει την αποκατάσταση των μυών. Τα προϊόντα 111skin, που θα βρείτε αποκλειστικά εκεί, έχουν δημιουργηθεί με βάση τις επιστήμες του Διαστήματος.



MARMĒRO RETREATS

Στην Τήνο για σύγχρονες wellness εμπειρίες

Από την αρχαία ελληνική λέξη «μαρμαίρω», που σημαίνει αστράφτω, η Νίκη Θεοδωρίδη και η Ιωάννα Ζαρμπαλά οργανώνουν εμπειρίες που «μπερδεύουν» την τοπική χειροτεχνία του νησιού με την οινοποιητική παράδοση και τη yoga, επαναπροσδιορίζοντας την έννοια της ευεξίας. Τα retreats είναι οργανωμένες κοινές εμπειρίες, τα yoga retreats επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν στην πρακτική τους, ενώ τα creative τους προσκαλούν να δημιουργήσουν νέες αναμνήσεις στο νησί.



ZEN ROCKS MANI

Στη Μάνη για την ηρεμία της φύσης
Το «Zen Rocks Mani» βρίσκεται σε έναν υπέροχο ελαιώνα με θέα στη θάλασσα του Μεσσηνιακού κόλπου και της Καλαμάτας. Ένας μοναδικός απομονωμένος παράδεισος στη φύση που προσφέρει retreats/εβδομάδες διακοπών με yoga, pilates, προγράμματα υγείας και διαλογισμού ζεν.





ΦΥΚΙΑΔΑ RETREATS

Για μυστικά και ενεργειακά ταξίδια στις Κυκλάδες Από την κοσμοπολίτικη Μύκονο στο απόκοσμο τοπίο των Κουφονησιών και τα σοκάκια της Αντιπάρου, κάθε retreat είναι μοναδικό στο είδος του και προσαρμοσμένο στις ανάγκες της ομάδας. Η Άννα Μαρτίνου προσφέρει ξεχωριστές υπηρεσίες, από θαλάσσιο καγιάκ σε κρυφές παραλίες, πεζοπορία σε αρχαίους ναούς, ιστιοπλοΐα, εργαστήρια μαγειρικής, δείπνο σε μυστικές ταβέρνες και εργαστήρια με διεθνείς δασκάλους yoga που παρέχουν μια υψηλής ποιότητας εμπειρία μάθησης και διδασκαλίας.



ΠΝΟΕ BREATHING LIFE

Στο Ηράκλειο όσοι θέλουν να πάρουν «νέα» ανάσα Το «Pnoé Breathing Life» είναι ένα adults-only resort, που άνοιξε τον περασμένο μήνα, προσφέροντας εμπειρίες και τεχνικές αναπνοής που θα αναζωογονήσουν τον ταξιδιώτη. Zerobody, hyperbaric oxygen therapy και breathwork therapy, ένα bespoke detox ritual αλλά και προσεγγμένες θεραπείες προσώπου, οι επισκέπτες μαζί με την έμπειρη ομάδα του ξενοδοχείου έχουν την ευκαιρία να έρθουν πιο κοντά με το απaráμιλλο κρητικό φυσικό περιβάλλον μέσα από VIP safari, πεζοπορία, αναρρίχηση, ιστιοπλοΐα και εξορμήσεις με σκάφος.



ΜΥΚΟΝΟΣ THEOXENIA BOUTIQUE HOTEL

Για διαλογισμό και ηχοθεραπεία στη Μύκονο Ηχοθεραπεία, μια πρακτική με ρίζες στην Αρχαία Ελλάδα, θεραπείες ρέικι και yoga, διαλογισμός πλάι στο νερό και βέβαια επισκέψεις σε σπάνιες ομορφιάς απρόσιτες παραλίες και ιστορικούς τόπους με ιδιαίτερα φορτισμένο μαγνητικό πεδίο. Πλάι σε σπουδαίους θεραπευτές, όπως ο «καλύτερος ηχοθεραπευτής στην Αθήνα», βάσει του «Forbes», Nikolaos Unalome, τα «Mindful Weeks» υπόσχονται να ανοίξουν τα τσάκρα σας και να σας ξανασυστήσουν με τον βαθύτερο εαυτό σας.

