

שבוע חוויתי לגוף ולנפש ביוון - תכנית נסיעה

עיקרי התכנית:

התכנית כוללת 7 ימים של פעילויות לאיזון הגוף, הנפש והנשמה, אשר תתנהלנה בשלושה מוקדים יפהפיים, מלאי אנרגיה טבעית מיוחדת שנבחרו בקפידה באזורים ההרריים של יוון, ותאפשר לעבור את תהליך ההתחדשות בצורה האופטימלית הנינוחה ורגועה ביותר.

ביום הראשון ננחת באתונה ומשם ניסע כ- 5.3 שעות לאזור **קרפניסי**, בירת מחוז **אבריטניה**, הקרוי גם "השוויץ של יוון" בזכות ההרים המיוערים, הנהרות והאגמים המלהיבים.

3 לילות ראשונים נלון במלון בוטיק מיוחד במינו, הממוקם באחד הכפרים הצוריים באזור. שם נתחיל בפעילות שלנו, תוך הנאה מנופים מרהיבים, טיולים רגליים וצבירת כוחות ואנרגיה חיובית.

3 לילות נוספים נעביר במלון מפנק אחר, מעל אגם **פלטירה** הקסום. נמשיך ללמוד על עצמנו ולחוות את גופנו בפעילויות נוספות, סדנאות וטיפולי גוף / נפש, ותזונה מבריא. נהנה מערב מוזיקאלי אותנטי ומסדנא מיוחדת לבישול בריא, המבוססת על דיאטה הים תיכונית הידועה בהשפעתה על איכות החיים. **באחד מהימים**, נרחיק לסיור המרתק במנזרי **מטאורה** המופלאים, התלויים על צוקי בזלת ענקיים.

כל בוקר יתחיל עם תרגול יוגה ומדיטציה קלילים ומרעננים. לאחר התרגול נאכל ארוחת בוקר מפנקת, נצא לטיול רגלי רגוע ונינוח בטבע נפלא ועוצר נשימה, או נמשיך בפעילות במרחב המיועד במלון.

אחרי ארוחת הצהריים נלמד על הקשר בין הגוף לנפש בהרצאות וסדנאות גוף-נפש מרתקות תוך הקניית כלים לתרגול עצמי בהמשך. נאכל ארוחת ערב יוונית טיפוסית ונסיים את היום בפעילויות שונות.

במהלך כל השבוע נתמקד באוכל בריא ומזין המבוסס על הדיאטה הים תיכונית.

תכנית יום לדוגמה:

9:00 – 8:00 – תרגול יוגה.

10:00 – 9:00 – ארוחת בוקר מפנקת.

13:00 – 10:00 – טיול רגלי רגוע ונינוח בטבע עם עצירה למדיטציה.

14:00 – 13:00 – ארוחת צהריים צמחונית קלילה.

15:30 – 14:00 – מנוחה במלון עם אופציה לטיפולים אישיים.

16:30 – 15:30 – הרצאה על הקשר בין הגוף לנפש במערכת החיסון.

18:00 – 17:00 – הרצאה על השפעת התזונה על מערכת החיסון.

21:00 – 18:30 – ארוחת ערב בליווי מוזיקה יוונית חיה ואותנטית.

21:30 – סיכום יום.

המחיר:

מחיר החוויה לשבוע במועד הקרוב הינו:

1500 יורו לאדם בחדר זוגי

- תוספת עבור חדר יחיד: 180 יורו.

המחיר כולל:

- * טיסה הלוך ושוב לאתונה, כולל מיסי נמל ודלק.
- * העברות מהשדה באתונה למלון וחזרה.
- * אירוח במשך 6 לילות בחדר זוגי על בסיס פנסיון מלא.
- * יום במנזרים התלויים המפורסמים שבמטאורה.
- * שיעורי יוגה ומדיטציה, סדנאות בריאות ופעילויות נוספות.
- * הרצאות בתזונה מבריאה.
- * הרצאות בנושאי גוף נפש.
- * סדנאות בהקניית כלים לחזרה לשגרה.
- * סדנת בישול בריא המתבססת על עקרונות הדיאטה הים תיכונית.
- * טיפולי גוף-נפש ממטפל מוסמך.
- * ערב מוזיקה יוונית אותנטית.
- * מדריכי טיולים, מלווה קבוצה, נטורופתית, מדריכת יוגה ומדיטציה.
- * מזרוני יוגה לתרגול.

המחיר אינו כולל:

- * ביטוח כבודה ורפואי אישי - חובה.
- * הוצאות אישיות.
- * טיפ למדריכים המקומיים והישראליים.
- * כל מה שאינו מופיע בסעיף "המחיר כולל".

הערות:

* מספר המקומות מוגבל.

* היציאה מותנית במינימום 10 נרשמים.

* חברת איתחול"ל שומרת לעצמה את הזכות לבצע שינויים במהלך השהות.

* כל תוספת עתידית במחירי הדלק שתחול עד יום הכרטוס תגבה מהלקוח.

* דרכון הנוסע חייב להיות בתוקף של מעל 6 חודשים מיום הנסיעה.

*** הנוסע מחויב לדאוג לביטוח רפואי אישי למשך כל תקופת השהות.**

* חברת איתחול"ל רשאית להתאים את התכנית בהתאם לתנאי השטח ומסיבות שאינן תלויות בה.

דמי ביטול:

- מרגע ביצוע ההזמנה עד 60 ימים לפני תאריך היציאה – 150 יורו דמי ביטול לנוסע.

- 59 עד 30 ימים לפני תאריך היציאה – 300 יורו לנוסע.

- 29 עד 14 ימים לפני תאריך היציאה 80% מערך ההזמנה.

- 13 ימים ועד מועד היציאה או אי הגעה – 100% מערך ההזמנה.

קצת מידע על המקומות בהם נשהה

מחוז אבריטניה

אבריטניה היא חבל ארץ הררי במרכז צפון יוון ותוואי השטח מזכיר את שוויץ ולכן גם נקראת שוויץ של יוון. המחוז נקרא בשם רבים גם קרפניסי שהיא עיר בירתו של המחוז וממוקמת בגובה של כקילומטר אחד מעל פני הים ומתקיימת בין השאר מאתר סקי שפעיל כל חורף על פסגת הר וולוכי.

ההיסטוריה של קרפניסי וכפרי האיזור מתחילה לפני כ-3000 שנה. האגדה האורבנית מספרת שבחירת המיקום להתיישבות והקמת קרפניסי נעשתה בעזרת נתחי בשר. המקומיים חיפשו את המקום החם ביותר באזור כדי להתחיל את ההתיישבות לכן פיזרו 4 נתחי בשר גדולים וטריים בנקודות מסוימות באזור והמתינו מספר ימים לראות איזה נתח ירקיב יותר מהר. כששבו לבדוק את הנתחים החליטו להקים את קרפניסי בנקודה בה מצאו את נתח הבשר הכי רקוב כיוון שהבשר הרקוב סימן את המקום החם ביותר באזור.

בהומור ישראלי קוראים לה קר פה ניסים....ואם תגיעו לשם בחודש ינואר, תבינו למה.

כפרי האיזור הציוריים שובים את הלב והנופים דרמטיים ועוצרי נשימה, הכפר שנלון בו עונה גם על הגדרות אלה.

מנזרי מטאורה

פירוש המילה מטאורה מיוונית הוא תלוי באוויר או באמצע השמיים.

מטאורה הוא האתר מספר אחד ביוון ללא עוררין והוכרז ב-1988 כאתר מורשת עולמית ע"י ארגון אונסקו. יש בו מקבץ מנזרים יוונים אורתודוקסים שראשיתם בתקופה הביזנטית ושישה מנזרים קיימים ופעילים עד היום. במאה ה-15 היו במטאורה 24 מנזרים אך חלקם הושמדו ע"י עמים כובשים וגם ע"י הגרמנים במלחמת העולם השנייה.

עמודי הסלע האדירים של מטאורה מגיעים לגובה של 300 מטרים וקיימים כבר סביב כ-60 מליון שנה, התופעה הגיאולוגית הדרמטית הזו נבעה מזרימה של שלושה נהרות, סחף ורוחות עזות ולראיה אפשר לראות הרבה חלוקי נחל על הסלעים האדירים בגבהים של כמה מאות מטרים.

כבר במאה ה-11 הגיעו לאזור נזירים שרצו להתבודד ולהתנזר מכל תענוגות החיים כדי לעלות לדרגה רוחנית גבוהה והשתכנו במערות בחלקם התחתון של המצוקים. במשך כ-300 שנה הנזרים טיפסו על הצוקים הגבוהים ובנו עליהם את המנזרים התלולים. הם נרדפו ע"י האימפריה הביזנטית והאזור כולו היה מאוד לא נגיש ושימש מקלט אידיאלי מפני רדיפות הכובשים.

הם עלו וירדו והעלו חומרי בניה וציודים שונים בעזרת חבלים, סולמות ורשתות ואמצעי הגישה הצנועים האלה סיפקו את הנזירים עד שנות העשרים של המאה הקודמת אז נחצבו מדרגות בסלע וכן נסללו דרכי אספלט שמחברות בין המנזרים.

המקום רוחני מאוד, מרגש ומעורר התפעלות.

אגם פלסטירה

האגם הוא מלאכותי ומשמש כמקור המים של העיר קרדיטצה וגם כשמורת טבע שנקראת שמורת טברופוס כשם הנהר שנשפך אליו, הוא מתפרס על שטח של 24 קילומטרים ונמצא דרומית למטאורה בצפון חבל אגרפה הפראי. האגם נמצא בהרים וגובהו 750 מטרים מעל פני הים.

המראות המשתנים שנשקפים מהאגם, הכפרים וההרים מסביבו הם מהיפים והמיוחדים ביותר. האווירה באיזור היא פסטורלית במיוחד.

מי האגם יוצרים אין סוף מפרצים בכל גווני הכחול ועל גדותיו צמחיה מגוונת ועצים רחבי נוף. פסגות ההרים סביב האגם המכוסות שלג בחורף יוצרות נוף אלפיני מרהיב.