

# SATYA YOGA CENTER

## ΓΙΟΓΚΑ και ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

Ένα τριήμερο χαλάρωσης και αναζωογόνησης με ΓΙΟΓΚΑ και ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ και όχι μόνο

Στο Mitsis Galini Wellness SPA & RESORT 5\*- KAMENA BOYRΛA

Καθώς το καλοκαίρι ξεκινά και όλοι λίγο-πολύ σκεφτόμαστε την ξεκούραση και τις διακοπές το Satya yoga center σκέφτηκε έναν λίγο διαφορετικό τρόπο για να βιώσουμε την πραγματική χαλάρωση και να ανανεωθούμε σε βάθος με γιόγκα και διαλογισμό σε συνδυασμό με υδροθεραπείες στις υπέροχες ιαματικές πισίνες του Mitsis Galini Wellness SPA & RESORT και βέβαια εκδρομές, κολύμπι και θεραπευτικά μασάζ για όποιον το επιθυμεί στις ελεύθερες ώρες.

Το πρόγραμμα έχει ως εξής:

### Παρασκευή 7 Ιουλίου

Μπορείτε να φτάσετε στο ξενοδοχείο από νωρίς το πρωί και να εκμεταλλευτείτε το χρόνο σας χαλαρώνοντας στις πισίνες, στο spa και στους όμορφους εξωτερικούς χώρους. Ακολουθεί check in στο δωμάτιό σας.

17.30 Σύναντηση στον χώρο της υποδοχής

18.00-20.00 Γνωριμία και παρουσίαση του προγράμματος. Ακολουθεί τάξη γιόγκα, αναπνοές, γιόγκα νίντρα και διαλογισμός.

20.30 Δείπνο

### Σάββατο 8 Ιουλίου

7.30-9.30 Λίγα λόγια για τον σκοπό του σεμιναρίου, τάξη γιόγκα, αναπνοές, πρاناγιάμα και οδηγίες για να συντηρήσουμε την σύνδεση κατά τη διάρκεια της ημέρας έως την επόμενη συνάντησής μας.

9.30 Πρωινό

11.00 Ελεύθερος χρόνος και προαιρετική εκδρομή στα Λιχαδονήσια\* με το караβάκι (επιπλέον κόστος για την εκδρομή κατά άτομο 20 ευρώ, διάρκεια περίπου 3-4 ώρες).

Όποιος δεν επιθυμεί να συμμετέχει στην εκδρομή μπορεί να εκμεταλλευτεί τον ελεύθερο χρόνο για μπάνιο, θεραπείες στο spa κλπ.

18.00-20.00 Τάξη γιόγκα, γιόγκα νίντρα, διαλογισμός, συζήτηση

20.30 Δείπνο

## Κυριακή 9 Ιουλίου

7.30- 09.30 Τάξη γιόγκα

9.30 Πρωινό

Ελεύθερος χρόνος

15.30 – 17.30 Τάξη γιόγκα

18.00 Αναχώρηση

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα χρειαστεί να έχετε το προσωπικό σας στρωματάκι Γιόγκα ( Yoga Mat) και ότι άλλο θεωρείτε αναγκαίο για την άνεσή σας στις πρακτικές χαλάρωσης και διαλογισμού.**

## Εισφορά

- 165€/ άτομο σε Δίκλινο δωμάτιο
- 155€/ άτομο σε Τρίκλινο δωμάτιο
- 225€/ άτομο σε μονόκλινο δωμάτιο

### **Για φίλους και συνοδούς που δεν θα κάνουν γιόγκα οι τιμές διαμορφώνονται σε**

- 115€/ άτομο σε Δίκλινο δωμάτιο
- 105€/ άτομο σε Τρίκλινο δωμάτιο
- 175€/ άτομο σε μονόκλινο δωμάτιο

#### **Πολιτική παιδιών**

Παιδιά έως 2 ετών δωρεάν

Το πρώτο παιδί από 2 έως 12 ετών δωρεάν στο δωμάτιο των γονέων

Το δεύτερο παιδί από 2 έως 12 ετών, 30 € ανά διανυκτέρευση στο δωμάτιο των γονέων

## Η εισφορά περιλαμβάνει:

1. Δύο διανυκτερεύσεις στο 5\* Mitsis Galini Wellness SPA & RESORT με ημιδιατροφή (πρωινό και δείπνο\*)

\*Το δείπνο περιλαμβάνει νερό και αναψυκτικά, η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών επιφέρει επιπλέον χρέωση

2. Τάξεις Hatha Yoga - Αναπνοές – Πραναγιάμα –γιόγκα νίντρα (του συστήματος Σατυανάντα) - Διαλογισμό
3. Μια υδροθεραπεία σε εσωτερική ζεστή ιαματική πισίνα διάρκειας 20΄
4. Απεριόριστη χρήση των εξωτερικών πισινών
5. Προνόμια για την χρήση του Galini Spa \*\*

\*\* Οι συμμετέχοντες θα επωφεληθούν από προνομιακά πακέτα για θεραπείες στο Galini Spa καθώς και Έκπτωση -15% στις θεραπείες που η αξία τους ξεκινά από 50,00€ και αναγράφονται στο menu θεραπειών του spa (εξαιρούνται τα πακέτα Galini rituals)

6. Δωρεάν Χρήση του γυμναστηρίου

## Η εισφορά δεν περιλαμβάνει

1. Μεταφορά από και προς το ξενοδοχείο στα Καμένα Βούρλα
2. Μεσημεριανό γεύμα
3. Κατανάλωση αλκοολούχων ποτών στο δείπνο
4. Οποιαδήποτε άλλη κατανάλωση στο ξενοδοχείο ή στο δωμάτιο που δεν αναφέρεται ανωτέρω
5. Εκδρομή στα Λιχαδονήσια (επιπλέον κόστος 20 ευρώ το άτομο)

**Κρατήσεις θέσεων έως 16 Ιουνίου με 30% προκαταβολή και πλήρης εξόφληση 3 μέρες πριν την άφιξή μας στο ξενοδοχείο.**

**Επικοινωνείτε με το SATYA YOGA CENTER.**

**Τηλ. 2177314001 / 6972592122**

## **\*Λίγα λόγια για την προαιρετική εκδρομή στα Λιχαδονήσια**

Το μεσημέρι του Σαββάτου όσοι επιθυμούν μπορούν να επιβιβαστούν μαζί μας στο караβάκι που θα μας ξεναγήσει στα όμορφα Λιχαδονήσια. Πρόκειται για 15 μικρά ηφαιστειογενή νησιά, κατάφυτα με ελιές. Το πιο μεγάλο από αυτά, που λέγεται Μανόλια, φημίζεται για την παραλία του με την κατάλευκη άμμο και τα τirkουάζ νερά. Είναι οργανωμένη με ξαπλώστρες και καντίνα για καφέ και πρόχειρο φαγητό.

Η διαδρομή για να φτάσουμε στην παραλία δεν ξεπερνάει την μισή ώρα, μέσα στην οποία θα έχουμε την ευκαιρία να θαυμάσουμε τα απομεινάρια ενός αρχαίου οικισμού, την γραφική εκκλησία του Αγ. Γεωργίου, ένα ναυάγιο καθώς και μια χαριτωμένη οικογένεια από φώκιες όπου ζει μόνιμα σε ένα από τα Μικρά Λιχαδονήσια! Ελεύθερος χρόνος για μπάνιο.

Η εκδρομή θα διαρκέσει περίπου 4 ώρες και το κόστος είναι 20 ευρώ το άτομο. Δεν περιλαμβάνει κατανάλωση φαγητού και ποτού στο νησάκι.

## **Λίγα λόγια για το Ξενοδοχείο**

Αυτό το πολυτελές θέρετρο ευεξίας βρίσκεται σε μια ιδανική παραθαλάσσια τοποθεσία στα Καμένα Βούρλα (1 λεπτό από την παραλία) και προσφέρει εγκαταστάσεις σπα σε ένα όμορφο περιβάλλον.

Το Galini Wellness Spa & Resort είναι χτισμένο σε νεοκλασικό στυλ και διαθέτει λιτούς, αλλά κομψούς χώρους χαλάρωσης. Η εξωτερική πισίνα γλυκού νερού έχει υδρομασάζ, ενώ υπάρχει και ξεχωριστή πισίνα γλυκού νερού για τα παιδιά.

Τα δωμάτια του Galini Wellness Spa & Resort είναι άρτια εξοπλισμένα με σύγχρονες ανέσεις, όπως δορυφορική τηλεόραση. Ανοίγουν σε μπαλκόνι με θέα στη θάλασσα, στην πισίνα ή στην αυλή.

Το Galini Spa εκτείνεται σε περισσότερα από 3000μ<sup>2</sup>. Εκεί μπορείτε να απολαύσετε πολλές περιποιησεις υγείας και ομορφιάς, χαμάμ και μασάζ. Περιλαμβάνει επιπλέον εσωτερική πισίνα υδροθεραπείας, πισίνα με ιαματικό νερό και υδρομασάζ.

Το ξενοδοχείο απέχει μόλις 90 λεπτά από την Αθήνα. Θα βρείτε δωρεάν χώρο στάθμευσης. Στους κοινόχρηστους χώρους παρέχεται Wi-Fi.