

Mindful & Wellness Voyages

go holiday.com
Grand **Star** **hellenic**
GRECIA



Mindful & Wellness Voyages

Durante años en **Grand Star Hellenic** nos hemos comprometido a servir a nuestros clientes de una manera innovadora, buscando siempre nuevos caminos que nos permitan cumplir sus sueños, satisfaciendo sus necesidades, gustos y preferencias, consiguiendo así ofrecerles experiencias y servicios diferenciales, sobre cualquier otro operador Griego, considerando siempre la más alta calidad, los precios más competitivos y sobre todo bajo nuestros dedicados cuidados.

Una vez más y después de tantos clientes satisfechos, innumerables viajes de todo tipo, de bodas, vips, incentivos, grupales estudiantiles, grupos religiosos entre otros, innovadores programas, y la satisfacción de ayudar a nuestros operadores a incrementar sus ventas y complacer a sus clientes, les presentamos un nuevo y una vez más innovador capítulo de nuestra trayectoria, nuestra nueva pasión:

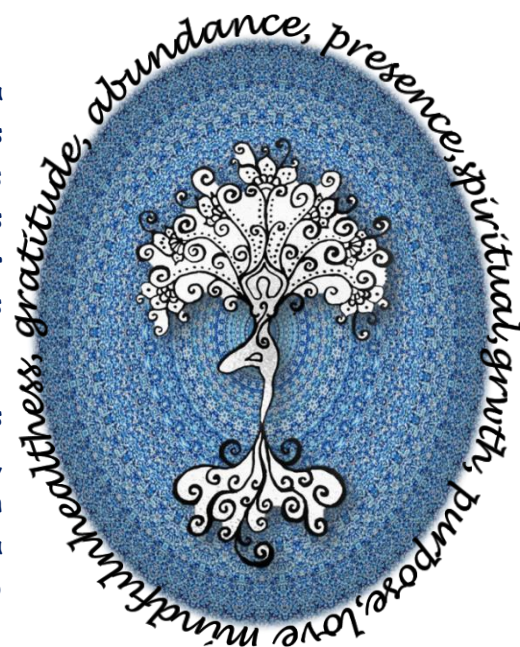
“Mindful & Wellness Voyages”.

Un equipo de profesionales en la salud y bienestar estará a su disposición para ofrecerles, no solo los paquetes que vamos a presentar a continuación, sino cualquier solicitud especial que sus clientes tengan en este campo.

En un mundo tan agitado es parte de nuestro trabajo buscar el bienestar y la satisfacción de las personas que tenemos alrededor, esto nos ha llevado a crear los más placenteros viajes que no solo ofrecerán a sus clientes la experiencia de su vida, sino que les ayudara a transformar su día a día buscando la felicidad y atención plena para disfrutar al máximo las experiencias de su vida cotidiana.

Bienvenidos a un nuevo mundo y experiencias, al mundo de:

Grand star Hellenic *“Mindfull and Wellness Voyages”*



Voyage “Atina Mística y Terapéutica”

“Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada: Uno se llama ayer y el otro se llama mañana. Hoy es el día correcto para amar, creer, hacer y sobre todo “vivir”

Dalai Lama

Día 1.- Mística Atina

Bienvenido a esta ciudad mística con más de tres mil años de historia, protegida por la diosa Atina, diosa de la civilización, sabiduría, de las ciencias, de la justicia y de la habilidad. Ciudad llena de energía positiva y conocimiento donde en sus calles Sócrates iluminaba e inspiraba con sus enseñanzas filosóficas, contáguese de esta energía y prepárese para que sus sentidos despierten con la ayuda y guía de nuestros instructores de yoga y meditación.

Nuestro programa empieza con el recibimiento cálido de su asistente, la cual estará a su disposición para cualquier consulta y le entregara el programa que necesitara durante este místico viaje a su interior estimulando cada uno de sus 5 sentidos.

Este viaje empieza con su llegada a esta hermosa ciudad. Traslado a su hotel.

19:00 Una vez en la comodidad de su hotel tendremos una reunión de bienvenida donde conocerá a sus instructor-(es)/ guías que lo acompañaran en esta maravillosa experiencia.

20:00 Cena y tiempo para tener disfrutar de un primer contacto con sus compañeros de grupo.

* Si su vuelo llega más tarde de la hora acordada para la reunión , encontrara en su habitación un programa detallado con todo lo que necesita saber para empezar el día siguiente, además de fruta y te revitalizante en su habitación. 1Cena en hotel incluida





Día 2. Dharana "concentración" .Aquí y ahora

Conocer a ti mismo es el comienzo de toda sabiduría. Aristoteles.

En este primer contacto daremos énfasis a nuestro ser y estar, en vivir estos próximos días al máximo, en el momento en que vivimos, en el aquí y ahora, nuestra dedicación de hoy en la meditación será dirigida a que todos nuestros sentidos están atentos y a disfrutar del momento en que vivimos siendo más receptivos a todas estas experiencias y al viaje interior que estamos empezando.

- 08:15 Meditación y sesión de Hatha yoga (dentro o fuera dependiendo del estado del tiempo)
- 10:00 Al haber recibido con anticipación nuestra guía nutricionista personalizada, podremos disfrutar de un delicioso y revitalizante desayuno con los ingredientes más saludables y nutritivos de la cocina mediterránea.
- 11:00 Prepárense para la actividad del día porque además de este viaje a nuestro interior también vamos a disfrutar de actividades que nos ayuden a conocer y conectarnos esta hermosa ciudad. Hoy tendremos una visita guiada a la Acrópolis de Atenas, empezaremos con una visita panorámica de la ciudad pasando por el Parlamento, la tumba del Soldado Desconocido, el Teatro de Dionisio, el Arco de Adriano, el Templo de Zeus Olímpico, El estadio Panatenaico (donde realizaron los Primeros Juegos Olímpicos de la era moderna), el Palacio Real, la Academia, la Universidad y la Biblioteca Nacional. Antes de subir a la Acrópolis de Atenas cerraremos nuestros ojos y aprovecharemos para hacer unos ejercicios de pranayama que nos ayudaran a ascender con mayor energía y enfocarnos en esta magnífica experiencia que es estar en esta "roca sagrada" como también es conocida la Acrópolis de Atenas.

- 14:30 Almuerzo ligero en el centro de la ciudad en una de sus conocidas tabernas alrededor de las calles lindas y empedradas de plaka y monastiraki rodeada de lindas tiendas
- y de la hospitalidad griega , una vez terminado su almuerzo disfrutara de algún tiempo libre antes de regresar al hotel.
- 19:15 Empezaremos con nuestra clase de yoga restaurativa Yin Yoga para terminar con unos minutos de meditación y agradecimiento por las experiencias vividas lo que nos ayudaran a relajarnos y disfrutar de nuestro tiempo de descanso.
- 20:45 Deliciosa cena en el hotel con platos griegos saludables y nutritivos , Su hotel tiene todas las comodidades del hotel 5 estrellas que es, con lo cual tendrá tiempo de relajarse en sus confortables instalaciones compartiendo exquisitas conversaciones con sus compañeros de viaje , escuchando música , o leyendo su libro favorito.

1 almuerzo en taberna plaka o monastiraki

1 Cena en el hotel

Día 3. Prithvi - "Tierra" Nuestro contacto con la tierra.

Nuestra meditación y dedicación de hoy estará enfocada a estimular nuestro sentido del tacto y nuestro contacto con la tierra, que dará calidez a nuestro corazón, en nuestra practica de Hatha yoga de hoy nos concentraremos en este importante sentido con nuestras manos , piernas, cuerpo , nos concentraremos disfrutar de este contacto con la tierra abrazando este sentido tan importante. Ejercicios básicos de pranayama como el Sama vritti "actitud igualitaria" nos ayudaran a mantenernos enfocados.

- 08:15 Meditación y sesión de Hatha yoga (dentro o fuera dependiendo del estado del tiempo)
- 10:00 Disfrutaremos de nuestro delicioso desayuno en la parte exterior del hotel para sentir la calidez del sol y llenarnos de vitamina D que la naturaleza nos ofrece.
- 11:00 Siguiendo con nuestra filosofía del día hoy disfrutaremos de la playa al pie del hotel, tendremos a nuestra disposición la posibilidad de hacer actividades acuáticas como Kayaking o stand up paddle, sky en el mar para los más deportistas o pueden disfrutar de un *masaje o tratamiento en el hotel o de la piscina e instalaciones del mismo.* costo adicional.
- Usted decidirá cuándo tomar un ligero almuerzo con las deliciosas opciones que puede encontrar en el restaurante del hotel.(no incluido)
- 19:00 Clase de yoga restaurativa Yin Yoga para terminar con unos minutos de meditación un poco más activa y preparación para disfrutar el día de hoy de una noche fuera.
- 20:45 Pick up iremos a la zona residencial de Glyfada, una zona más llena vida y movimiento por la noche , este no es un lugar turístico así que usted disfrutara de su cena y del sitio como lo hacen los mismos griegos , regreso al hotel alrededor de las 23:30 pm

1 Almuerzo por su cuenta

1 cena en la zona de Glyfada



Día 4. Prema "Amor divino" Dale a los seres que amas alas para volar, raíces para volver y razones para quedarse: Dalai Lama

Nuestra meditación de hoy estará dedicada a enviar energía positiva a nuestros seres queridos, personas especiales con los que seguramente hemos compartido buenos momentos alrededor de una mesa. Tendremos clases de cocina donde aprenderemos nuevos platos que seguramente compartiremos con ellos en nuestro regreso a casa, nuestra meditación les enviara amor y todo lo que enviamos con el corazón, regresara a nosotros de la misma manera. Hoy exploraremos nuestros sentidos del gusto y el olfato viviendo una experiencia culinaria a la griega.

- 08:15 Meditación y sesión de Hatha yoga (interior o exterior dependiendo del estado del tiempo)
- 10:00 Deliciosa desayuno típico griego, la miel, las aceitunas, el pan fresco y otras sorpresas te esperan este día.
 - Tiempo libre en el hotel
- * 13:30 Traslado para empezar este recorrido culinario, en el centro de Atenas recorreremos algunos lugares donde probaremos el famoso aceite o vino griego cada uno con sus bocaditos para picar , luego iremos hasta una típica taberna griega donde tendremos clases de cocina y almorzaremos nuestros deliciosos platos. Tiempo libre antes de regresar al hotel
- 19:15 Empezaremos con nuestra clase de yoga restaurativa Yin Yoga para terminar con unos minutos de meditación y agradecimiento por las experiencias vividas que nos ayudaran a relajarnos y disfrutar de nuestro tiempo de descanso
- 20:45 Cena ligera en el hotel acompañadas de buenas opciones de vinos griegos. Tendrá tiempo de relajarse y de disfrutar de interesantes tertulias con sus compañeros de viaje, escuchar música, o leer su libro favorito.

1 almuerzo con clases de cocina

1 cena en el hotel

Día 5. Observa "Quien lee sabe mucho; pero quién observa sabe todavía más" Alejandro Dumas

Otro de nuestros sentidos la vista será estimulada este día, cuantas veces vemos las cosas o las personas alrededor sin observar realmente, nuestra meditación y ejercicios de hoy estarán enfocados a observar y admirar nuestro alrededor y agradecer por las cosas que vemos a nuestro alrededor

- 08:15 Meditación y sesión de Hatha yoga (interior o exterior dependiendo del estado del tiempo)
- 10:00 Disfrutaremos de nuestro delicioso desayuno observa la variedad de formas y colores que encontrara este día.
- 11:00 Mañana Libre podremos disfrutar de la playa al pie del hotel , tendremos a nuestra disposición la posibilidad de hacer actividades acuáticas como Kayaking o stand up paddle , sky en el mar para los más deportistas o pueden disfrutar de un *masaje o tratamiento en el hotel o de la piscina e instalaciones del mismo.* cargos extras.
- Usted decidirá cuándo tomar un light lunch con las deliciosas opciones que puede encontrar en el restaurante del hotel..
- 17:00 salida para visitar el templo de sounio , pasando por la costa de Atenas conocida como la costa de Apolo con las hermosas playas de Glyfada, Vouliagmeni y Varkiza, para llegar a la parte extrema de Attica, el Cabo Sunio, dónde están las famosas columnas blancas de Mármol del Templo de Poseidón. El camino es adornado por una vista magnífica del Golfo Sarónico pudiéndose apreciar su bello mar. Observaremos la puesta del sol en este maravilloso y mágico lugar comprobando una vez más con nuestros propios ojos que el milagro de la vida está en las cosas simples que tenemos a nuestro alrededor.
- 19:10 Después de esta maravillosa experiencia una vez en el hotel tendremos nuestra clase de yoga restaurativa del día de hoy para terminar con unos minutos de meditación que ayudaran que las imágenes disfrutadas del día de hoy se graben por siempre en nuestra memoria.
- 20:45 Cena en el restaurante del hotel al pie de la playa, disfrutando de la luna y las estrellas.

1 almuerzo libre 1 Cena en el hotel

Día 6. Samadhi (consciencia total o iluminación) Escucha, y agradece

"Hoy tengo la suerte de estar vivo, tengo una preciosa vida humana, no voy a desperdiciarla. Voy a utilizar todas mis energías para desarrollarme, para expandir mi corazón a los demás; para alcanzar la iluminación en beneficio de todos los seres. Dalai lama

El mantra Om que simboliza el universo entero "el sonido de donde provienen todos los sonidos" despertara este día el último de nuestros sentidos cerrando así este círculo de conexión con nuestro interior. Hoy estimularemos nuestro oído para conectarnos con nuestro alrededor y al mismo tiempo con nuestro interior.

- 08:15 Meditación y sesión de Hatha yoga (interior o exterior dependiendo del estado del tiempo)

- 10:00 Disfrutaremos de nuestro delicioso desayuno

Hoy será un día muy especial tendremos reuniones individuales en las que recibirá un asesoramiento holístico y terapéutico que dará pautas que ayudaran a activar nuestro sentido de la felicidad y el sentimiento de estar completos aceptarnos y amarnos, tendremos pautas que nos ayudara a seguir trabajando en el logro de nuestros objetivos., mientras no sea su turno podrá disfrutar de la playa las instalaciones del hotel o de un *masaje o tratamiento en en instalaciones del mismo.* extra costo

Usted decidirá cuándo tomar un ligero almuerzo con las deliciosas opciones que puede encontrar en el restaurante del hotel.

- 19:00 Empezaremos con mantras que nos ayudaran a terminar en armonía este ciclo de crecimiento y enseñanzas, luego seguiremos con nuestra Clase de yoga restaurativa Yin Yoga sesión para terminar con nuestra meditación de hoy dedicada al agradecimiento y el compromiso con nosotros mismos de seguir estimulando nuestra felicidad y crecimiento personal.
- 20:45 Hoy disfrute de su cena especial de despedida y disfrutaremos de la noche con baile y buena música, regreso al hotel alrededor de las 01:00 am

1 almuerzo por su cuenta

1 cena de despedida

Día 7. Tiempo libre cierre de esta etapa

07:30-10:30 desayuno en el hotel

Día libre para disfrutar el día como guste, quizás se quedó con ganas de conocer o explorar alguna zona de Atenas? de visitar otros museos u otras zonas de la ciudad o simplemente preferirá disfrutar de las instalaciones del hotel de la playa o del spa , hoy tendrá la oportunidad de hacer lo que le provoque , nosotros estamos aquí para coordinar cualquier servicio adicional (no incluido) que necesite.

Almuerzo y cena libre

Posibilidad de reunirse con el nutricionista para llevar consejos extras a casa (extra costos)



Día 8. Salida

Después de su desayuno, y a la hora acordada tendrá su traslado de salida al aeropuerto de Atenas.

Gracias por acompañarnos en este viaje. Namaste!



Su viaje incluye:

7 Noches en hotel 5* Divani Apollon Palace en alojamiento y desayuno.

1 almuerzo en taberna plaka o monastiraki

1 almuerzo con clases de cocina

4 cenas en el hotel - 1 en el restaurante al pie del mar

1 cena en glyfada restaurante elliniko o similar

1 cena en glyfada sea spice o similar

Visita a la ciudad con Acropolis

Sounio con puesta de sol

Guía y programa nutricional (con guía antes de la llegada)

Actividades en la playa (paddel , kayak etc)

1 masaje en el spa del hotel de 60 min

Traslados ida y vuelta aeropuerto - hotel- aeropuerto en privado

Todos los traslados según programa con asistente hispanohablante

*Asistente de habla inglesa

*Instructor de habla inglesa

Sesión terapéutica al final del programa

El asistente o instructor pueden ser también en español o portugués en caso de completar el número mínimo de participantes.

Los grupos pueden ser en base a

15+ 1 pax 20+ 1 pax 25 + 1 pax

- **Notas:** Los Viajes NO incluye nada que no esté claramente especificado como incluido anteriormente
- Todos los hoteles utilizados en los Viajes son los mencionados o similares dependiendo de la disponibilidad al momento de solicitar la reserva.
- La disponibilidad y los precios de los programas se ofrecerán previa solicitud.
- Los horarios y programas pueden tener variaciones.

Los siguientes ejemplos de combinaciones de viajes que presentamos a continuación, serán acompañados para nuestros queridos viajeros con una descripción más detallada la cual incluirá el propósito del día a día así como lo hemos presentado en el viaje "Atina mística y terapéutica". Junto a su solicitud específica usted puede solicitarnos esta descripción para presentársela con anticipación a sus viajeros.

A continuación encontrarán un breve resumen de algunas de las opciones de viajes que ofrecemos:



Voyage al "Descubrimiento interior en el Corazón de Messinia"

"La historia de Costa Navarino es tan antigua como la propia Grecia. Fue el sabio rey Néstor, el legendario gobernante de los antiguos Pilos, quien primero dio sentido a la palabra "hospitalidad" cuando se hizo amigo de completos extraños. Este es un lugar donde siempre se puede encontrar amistad, donde la felicidad se mide con pasos en la arena".

Este viaje combina en 8 días y 7 noches descubriendo la magia de lo conocido y lo desconocido

3 días en Atenas

Visita de la Ciudad de Atenas y meditación

especial bajo la sombra de la Acrópolis

Visita a Cabo sounio para llenarse de la energía mística de su historia compartiendo la caída del sol

2 deliciosas y nutritivas cenas en el hotel de Atenas incluidas

1 cenas en la zona de Glyfada

5 días en la Zona de Messinia hotel Costa Navarino

En nuestro camino al hotel Costa Navarino queremos que tengan la experiencia de hacer una corta parada en el conocido Canal de Corintos además de disfrutar de un almuerzo en una taverna típica griega con los productos más naturales que esta zona puede ofrecer.

Día de caminata en la playa de Omega

Voidokila paleokastro & cascada de Kalamari

Con almuerzo incluido (Messinian Picnic)

2 deliciosas cenas en el hotel Costa Navarino incluida

1 cena en el pueblo de Pylos town con famosos vinos de la zona incluida

1 cena fiesta de despedida en el hotel incluida



Resumen de Itinerario:

Día 1. - Atenas

- Llegada y traslado a su hotel
- Tiempo Libre
- * 19:00 Bienvenida en su hotel
- 20:30 Cena en el hotel incluida

*Si su vuelo llega más tarde de la hora acordada para la reunión , encontrara en su habitación un programa detallado con todo lo que necesita saber para empezar el día siguiente, además de fruta y te revitalizante en su habitación.

Día 2. Atenas - Visita de la ciudad

- 08:30 Meditación y clase de yoga Hatha en el interior o al aire libre por la mañana (dependiendo del clima)
- 10:00 Delicioso y saludable Desayuno.
- 11:00 Recogida para la actividad del día Recorrido por la ciudad de Atenas con Acrópolis + museo
- Almuerzo por su cuenta + Tiempo libre en el centro de la ciudad.
- 19:00 Meditación del día y clases terapéuticas de Yin Yoga.
- 20:30 Deliciosa cena en el hotel, incluida. Tiempo para relajarse, conversar, escuchar música, o leer en un lugar acogedor, tiempo para compartir con sus compañeros de viaje.
- 1 cena en el hotel incluida

Día 3. Atenas - Sounio

- 08:30 Meditación y clase de yoga Hatha en el interior o al aire libre por la mañana (dependiendo del clima)
- 10:00 Delicioso y saludable Desayuno.
- Tiempo libre + almuerzo por tu cuenta.
- 17:00 salida para visitar el templo de sounio , pasando por la costa de Atenas conocida como la costa de Apolo con las hermosas playas de Glyfada, Vouliagmeni y Varkiza, para llegar a la parte extrema de Attica, el Cabo Sunio, dónde están las famosas columnas blancas de Mármol del Templo de Poseidón. El camino es adornado por una vista magnífica del Golfo Sarónico pudiéndose apreciar su bello mar. Observaremos la puesta del sol en este maravilloso y mágico lugar comprobando una vez más con nuestros propios ojos que el milagro de la vida está en las cosas simples que tenemos a nuestro alrededor.
- 19:15 Tarde de meditación y clases terapéuticas de Yin Yoga
- 20:45 Recogida para salir a cenar en la zona residencial de Glyfada, de regreso al hotel alrededor de las 23:30. 1 cena en glyfada incluida.



Día 4. Atenas - Costa Navarino (corta parada en Corinthos)

- 08:30 Meditación y clase de yoga Hatha en el interior o al aire libre por la mañana (dependiendo del clima)
 - 10:00 Desayuno delicioso y saludable.
 - 11:00 Recogida para comenzar nuestro recorrido en el autobús de lujo hacia la zona de la zona de Messinia donde se encuentra el hotel Costa Navarino, en el camino tendremos una corta parada en Corintos
Y disfrutaremos de un delicioso almuerzo en el camino en una típica taberna griega con los deliciosos productos que esta zona puede ofrecer.
 - 16:30 Llegada al hotel y check in.
 - 19:00 Tarde de meditación y clases terapéuticas de Yin Yoga
 - 20:30 Cena deliciosa en el hotel. Tiempo para relajarse, conversar, escuchar música, leer en un lugar acogedor disfrutar del tiempo con sus compañeros de viaje.
- 1 almuerzo en la taberna griega en el camino incluido.
1 cena en el hotel incluida.



Día 5.- Costa Navarino - Playa y paseo nocturno a Pylos.

- 08:30 Meditación y clase de yoga Hatha en el interior o al aire libre por la mañana (dependiendo del clima)
 - 10:00 Desayuno delicioso y saludable.
 - Día libre en la playa, se pueden practicar deportes acuáticos como el pádel, kayak, etc
Disfrute de las instalaciones del hotel, o puede relajarse con un masaje en el spa del hotel.
Tiempo libre + almuerzo por tu cuenta.
 - 19:00 Tarde de meditación y mantras
 - 20:15 Recogida para traslado al pueblo cercano de Pylos ,caminata nocturna en el pueblo para luego disfrutar de una cena típica con los vinos de la zona y tiempo libre, antes de regresar al hotel
- 1 cena en el pueblo de Pilos incluida con vino.

Día 6.-Costa Navarino - Senderismo Playa Omega, Cascada Kalamari, Picnic

- 08:30 Meditación y clase de yoga Hatha en el interior o al aire libre por la mañana (dependiendo del clima)
 - 10:00 Desayuno delicioso y saludable.
 - 11:00 Recogida para la actividad del día , Senderismo hacia la playa Omega Voidokila paleokastro y cascada Kalamari Con almuerzo incluido (tipo Picnic con productos deliciosos de la linda zona de Messiniano).
 - 19:00 Tarde de meditación y clases terapéuticas de Yin Yoga
 - 20:30 Deliciosa cena en el hotel incluido Tiempo para relajarse, conversar, escuchar música, leer en un lugar acogedor
- 1 almuerzo incluido (Picnic Messiniano)
1 cena en el hotel incluida.

Día 7. -Costa Navarino - Cena de despedida

Día libre! tiempo para relajarse, playa, piscina, spa, masajes o cualquier otra actividad que pueda desear (no incluida en el precio)

21:00 Cena de despedida en el hotel, la música no faltará!

1 cena de despedida en el hotel incluida.

Día 8. - Regreso a Atenas

Breakfast

10:15 Regreso a Atenas en autocar de lujo, dependiendo de su vuelo de salida traslado al aeropuerto de Atenas / o al hotel elegido. .

Almuerzo y cena libre

Posibilidad de reunirse con el nutricionista para llevar consejos extras a casa (no incluido en el precio)

Posibilidad de extensión hacia cualquier destino griego, lo asistiremos en lo que necesite. (no incluido en el precio)

Su viaje incluye:

3 Noches en hotel 5* Divani Apollon Palace en alojamiento y desayuno

5 Noches en el hotel Costa Navarino en alojamiento y desayuno.

Visita a la ciudad con Acrópolis

Sounio con puesta de sol

Corta parade en Corintos camino al hotel Costa Navarino con almuerzo en taberna típica griega

Caminata nocturna en el pueblo de Pylos con cena y vino de la zona

Senderismo hacia Omega beach Voidokila paleokastro & cascadas de kalamari con almuerzo tipo picnic incluido.

Cena de despedida en el hotel incluida

Guía y programa nutricional durante su estancia (coordinada desde antes de su llegada por un nutricionista profesional muy reconocido)

1 masaje en el spa del hotel de 60 min

Traslados de llegada a Atenas aeropuerto -

hotel - aeropuerto en privado

Todos los traslados según programa con asistente.

Autocar de lujo para traslado ida y vuelta desde Atenas al hotel Costa Navarino y viceversa

*Asistente de habla inglesa

*Instructor de habla inglesa

Sesión terapéutica al final del programa

El asistente o instructor pueden ser también en español o portugués en caso de completar el número mínimo de participantes.

Los grupos pueden ser en base a

15+ 1 pax 20+ 1 pax 25 + 1 pax





Voyage a la luz
“Atina Sabia y Energética, Mykonos inspiradora y luminosa”

Sabiduría es saber que no soy nada, amor es saber que soy todo y entre ambos se mueve mi vida. Sri Nisargadatta Maharaj

Este viaje combina en 8 días y 7 noches por la sabiduría y la luz interior.

3 días en Atenas

Visita de la Ciudad de Atenas y meditación especial bajo la sombra de la Acrópolis

Visita a Cabo Sounio para llenarse de la energía mística de su historia compartiendo la caída del sol

2 deliciosas y nutritivas cenas en el hotel de Atenas incluidas

1 cena en la zona de Glyfada

5 días en Mykonos

En nuestra estancia en la isla aprovecharemos para llenarlos de la luminosidad energética que la isla tiene

Nuestras actividades diarias combinarán además de nuestras sesiones de yoga y meditación tiempo en la naturaleza de la isla, además de las actividades en la playa tendremos un viaje en jeep por la isla y caminatas en “chora” el pueblo donde disfrutaremos de degustaciones con los exquisitos productos típicos que esta isla tiene.



Resumen de Itinerario:

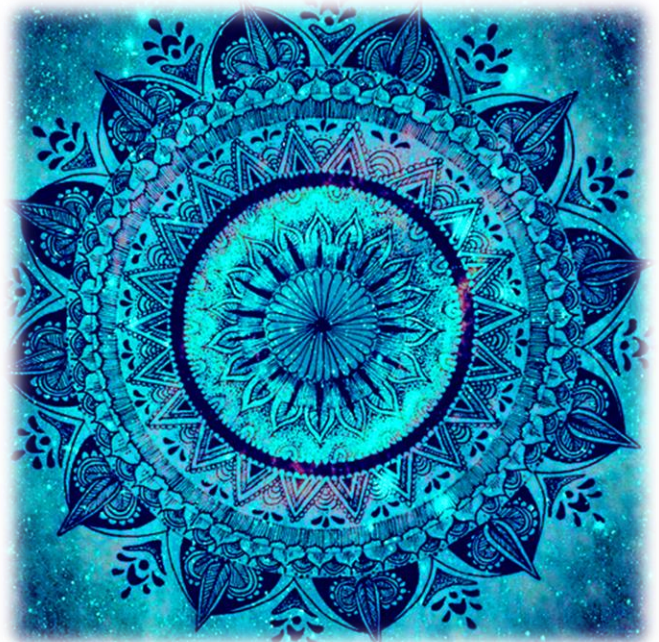
Día 1. - Atenas

- Llegada y traslado a su hotel
- Tiempo Libre
- * 19:00 **Bienvenida en su hotel**
- 20:30 **Cena en el hotel incluida**

*Si su vuelo llega más tarde de la hora acordada para la reunión , encontrara en su habitación un programa detallado con todo lo que necesita saber para empezar el día siguiente, además de fruta y te revitalizante en su habitación.

Día 2. Atenas - Visita de la ciudad

- 08:30 Meditación y clase de yoga Hatha en el interior o al aire libre por la mañana (dependiendo del clima)
- 10:00 Delicioso y saludable Desayuno.
- 11:00 Recogida para la actividad del día
Recorrido por la ciudad de Atenas con Acrópolis + museo
- Almuerzo por su cuenta + Tiempo libre en el centro de la ciudad.
- 19:00 Meditación del día y clases terapéuticas de Yin Yoga.
- 20:30 Deliciosa cena en el hotel, incluida. Tiempo para relajarse, conversar, escuchar música, o leer en un lugar acogedor, tiempo para compartir con sus compañeros de viaje.
- 1 cena en el hotel incluida



Día 3. Atenas - Sounio

- 08:30 Meditación y clase de yoga Hatha en el interior o al aire libre por la mañana (dependiendo del clima)
- 10:00 Delicioso y saludable Desayuno.
- Tiempo libre + almuerzo por tu cuenta.
- 17:00 salida para visitar el templo de sounio , pasando por la costa de Atenas conocida como la costa de Apolo con las hermosas playas de Glyfada, Vouliagmeni y Varkiza, para llegar a la parte extrema de Attica, el Cabo Sunio, dónde están las famosas columnas blancas de Mármol del Templo de Poseidón. El camino es adornado por una vista magnífica del Golfo Sarónico pudiéndose apreciar su bello mar. Observaremos la puesta del sol en este maravilloso y mágico lugar comprobando una vez más con nuestros propios ojos que el milagro de la vida está en las cosas simples que tenemos a nuestro alrededor.
- 19:15 Tarde de meditación y clases terapéuticas de Yin Yoga
- 20:45 Recogida para salir a cenar en la zona residencial de Glyfada, de regreso al hotel alrededor de las 23:30. 1 cena en glyfada incluida.

Día 4. Atenas - Mykonos paseo a pie

- 06:45 Desayuno en el hotel y traslado por la mañana al puerto de El Pireo para abordar el ferry rápido a la isla de Mykonos. A su llegada a Mykonos, será trasladado a su hotel. Tiempo libre y almuerzo por su cuenta.
- 18:00 Tarde de meditación y clases terapéuticas de Yin Yoga
- 19:45 Recogida para trasladarnos a "Chora" el pueblo de Mykonos y compartir una tarde de caminata por el pueblo para terminar con una cena y degustación de los productos típicos de la isla.
1 cena en restaurante en chora.

Día 5.- Mykonos - día de playa

- 08:30 Meditación y clase de Hatha yoga en el interior o al aire libre por la mañana (dependiendo del clima)
- 10:00 Desayuno delicioso y saludable.
- Día libre en la playa, se pueden practicar deportes acuáticos como el pádel, el kayak, sky acuático etc.
Disfrute de las instalaciones del hotel, o puede relajarse con un masaje en el spa del hotel.
Tiempo libre y almuerzo por tu cuenta.
- 19:00. Tarde de meditación y clases terapéuticas de Yin Yoga
- 20:15 Recogida para trasladarnos a "Chora" el pueblo de Mykonos, tiempo libre en el pueblo, los esperaremos para regresar al hotel alrededor de las 00:00
1 cena en restaurante en chora



Día 6.-Mykonos - Aventura en 4x4

- 08:00 Meditación y clase de yoga Hatha en el interior o al aire libre por la mañana (según el clima)
- 9:30 Desayuno delicioso y saludable.
- 10:00 Recogida para un día lleno de aventura en su 4x4 Comenzando a lo largo de la costa hasta la playa de Houlakia y desde allí hasta el faro . luego conduciremos por la zona de Marathi, pasando por la presa y la playa de Panormos, hasta la bahía de Agios Sostis. En la zona de Ano Mera, tendremos una parada en Paleokastro, las ruinas de un castillo veneciano. Exploramos los alrededores de la zona su agricultura y la antigua mina abandonada cercana.

Parada para almorzar en un restaurante típico pintoresco. Luego continuamos por la costa sur y pasamos por Kalafatis y Kalo Livadi a través de la zona verde de Halara. Nuestra siguiente parada es en la playa de Agrari, donde tenemos tiempo para tomar un café y nadar.



Desde allí nos dirigimos de regreso a la ciudad de Mykonos, teniendo como último punto culminante del recorrido una parada fotográfica en el antiguo castillo sobre la ciudad.

- 19:30 Después de este día de aventura tendremos una tarde tranquila una breve meditación y luego tiempo libre para relajarse.
 - Cena libre por su cuenta (tendremos a su disponibilidad, servicio de autobús gratuito a chora)
- 1 almuerzo incluido

Día 7.-Mykonos - Cena y despedida.

Día libre

Tiempo para relajarse, playa, piscina, spa, masajes o cualquier otra actividad que pueda desear (no incluida en el precio)

21:00 Cena de despedida a la "Griega".

Día 8.- ¿Regreso a Atenas - Aeropuerto u hotel?

Desayuno

Salida de Mykonos, traslado al puerto de Mykonos, ferry rápido a Atenas y traslado al aeropuerto por favor tenga en cuenta que su vuelo de salida debe realizarse después de las 18:00, también puede agregar una noche en Atenas o en cualquier otro destino en Grecia que prefiera (con costo adicional no incluido en las tarifas, les asistiremos en lo que necesiten para que su estancia continúe siendo un sueño hecho realidad).

Su viaje incluye :

3 Noches en Hotel de 5* en Atenas Divani Apollon Palace

5 Noches en Hotel de 5* la cadena Myconian.

Visita a la ciudad con Acrópolis y museo

Sounio con puesta de sol

Cena de despedida en Mykonos

Guía y programa nutricional durante su estancia (coordinada desde antes de su llegada por un nutricionista profesional muy reconocido)

1 masaje en el spa del hotel de 60 min

Traslados de llegada a Atenas aeropuerto - hotel - aeropuerto en privado

Todos los traslados según programa con asistente.

*Asistente de habla inglesa

*Instructor de habla inglesa

Sesión terapéutica al final del programa

El asistente o instructor pueden ser también en español o portugués en caso de completar el número mínimo de participantes.

Los grupos pueden ser en base a

15+ 1 pax 20+ 1 pax 25 + 1 pax





Voyage a amarme
“Atina reveladora y Santorini enamorada de mí”

Se puede hacer mucho con el odio pero más aun con el amor .William Shakespeare

Este viaje combina en 8 días y 7 noches, revelación, aceptación y descubrimiento del amor propio.

3 días en Atenas

Visita de la Ciudad de Atenas y meditación especial bajo la sombra de la Acrópolis

Visita a Cabo sounio para llenarse de la energía mística de su historia compartiendo la caída del sol

2 deliciosas y nutritivas cenas en el hotel de Atenas, incluidas.

1 cenas en la zona de Glyfada

5 días en hotel de playa en Santorini

Nuestras caminatas por la isla , nuestros momentos disfrutando la caída del sol en la zona de Oia , Fira o Firostefani , la magia de las experiencias que tendremos en este viaje, nos llenara de una energía extraordinaria que nos ayudara en este camino, a conocernos y aceptarnos mejor.

Disfrutaremos del maravilloso mar de Santorini, cuando nademos durante nuestro crucero en kaike y recorramos todos los sitios mágicos de esta isla, donde la energía de estos lugares nos permitirá transportarnos a nuestro ser interior.

En esta isla donde el amor y el romanticismo están en el ambiente, nuestros ejercicios de meditación, charlas, mantras, la música, la comida y el yoga que practicaremos, estarán dirigidos a que disfrutemos y ahondemos en nuestro interior. Aprenderemos a darnos el gusto de deleitarnos a nosotros mismos en cada experiencia, nos redescubriremos y completaremos este viaje queriéndonos y aceptando cada aspecto de nosotros. Esto nos ayudara en nuestro día a día y enriquecerá nuestras relaciones con nuestros seres queridos y con el mundo exterior, pero más importante con nosotros mismos.

Acompáñanos en este maravilloso voyage. Acompáñanos a enamorarte de ti!



Resumen de Itinerario:

Día 1. - Atenas

- Llegada y traslado a su hotel
 - Tiempo Libre
 - * 19:00 Bienvenida en su hotel
 - 20:30 Cena en el hotel incluida
- *Si su vuelo llega más tarde de la hora acordada para la reunión , encontrara en su habitación un programa detallado con todo lo que necesita saber para empezar el día siguiente, además de fruta y te revitalizante en su habitación.

Día 2. Atenas - Visita de la ciudad

- 08:30 Meditación y clase de yoga Hatha en el interior o al aire libre por la mañana (dependiendo del clima)
- 10:00 Delicioso y saludable desayuno.
- 11:00 Recogida para la actividad del día Recorrido por la ciudad de Atenas con Acrópolis + museo
- Almuerzo por su cuenta + Tiempo libre en el centro de la ciudad.
- 19:00 Meditación del día y clases terapéuticas de Yin Yoga.
- 20:30 Deliciosa cena en el hotel, incluida. Tiempo para relajarse, conversar, escuchar música, o leer en un lugar acogedor, tiempo para compartir con sus compañeros de viaje.
- 1 cena en el hotel incluida

Día 3. Atenas - Sounio

- 08:30 Meditación y clase de yoga Hatha en el interior o al aire libre por la mañana (dependiendo del clima)
- 10:00 Delicioso y saludable Desayuno.
- Tiempo libre + almuerzo por tu cuenta.
- 17:00 salida para visitar el templo de sounio , pasando por la costa de Atenas conocida como la costa de Apolo con las hermosas playas de Glyfada, Vouliagmeni y Varkiza, para llegar a la parte extrema de Attica, el Cabo Sunio, dónde están las famosas columnas blancas de Mármol del Templo de Poseidón. El camino es adornado por una vista magnífica del Golfo Sarónico pudiéndose apreciar su bello mar. Observaremos la puesta del sol en este maravilloso y mágico lugar comprobando una vez más con nuestros propios ojos que el milagro de la vida está en las cosas simples que tenemos a nuestro alrededor.
- 19:15 Tarde de meditación y clases terapéuticas de Yin Yoga
- 20:45 Recogida para salir a cenar en la zona residencial de Glyfada, de regreso al hotel alrededor de las 23:30. 1 cena en glyfada incluida.



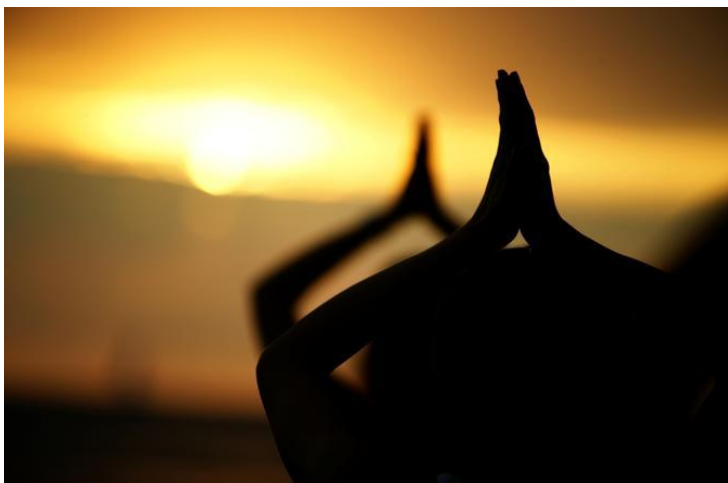


Día 4. Atenas - Santorini

- Desayuno en el hotel y por la mañana traslado al aeropuerto para tomar su vuelo a Santorini , a su llegada será trasladado a su hotel donde tendrá tiempo libre y almuerzo por su cuenta , bajo nuestras recomendaciones.
- 18:00 Meditación del día y Yin Yoga.
- 19:45 recogida para trasladarnos al pueblo de Fira donde haremos una caminata antes de disfrutar de una deliciosa cena en restaurante típico de la zona
- 1 cena en restaurante en fira, incluida.

Día 5. Santorini - día de playa

- 08:30 Meditación y clase de Hatha yoga en el interior o al aire libre por la mañana (dependiendo del clima)
- 10:00 Desayuno delicioso y saludable.
- Día libre en la playa, se pueden practicar deportes acuáticos como el pádel, el kayak, sky acuático etc.
- Disfrute de las instalaciones del hotel, o puede relajarse con un masaje en el spa del hotel.
- Tiempo libre y almuerzo por tu cuenta.
- 17:00. Tarde de meditación y ejercicios de mindfulness "entrenamiento de atención plena"
- 18:00 Recogida para disfrutar de la caída del sol en la zona de Fira o Firostefani, cena incluida y tiempo libre , regresaremos al hotel alrededor de las 23:00
1 cena en restaurante en fira, incluida.



Día 6. Santorini - Kaiki con puesta de sol y cena a bordo

- 08:30 Meditación y clase de Hatha yoga en el interior o al aire libre por la mañana (dependiendo del clima) Hoy nuestra clase de yoga durara mas ya que por la tarde tendremos el crucero en Kaiki
- 10:00 Desayuno delicioso y saludable.
- 14:45 Crucero en Kaiki con puesta de sol

El crucero comenzará desde el puerto de Vlychada (al sur de la isla). Primera parada en la playa Roja & blanca * para nadar, Akrotiri y roca india, Antiguo faro, navegaremos por Aspronisi, cena a bordo. La siguiente parada será en Hot Springs, la última parada debajo del pintoresco pueblo de Oia para observar la puesta de sol.

El recorrido finaliza en la bahía de Amoudi y tendrán tiempo libre para visitar el conocido y pintoresco pueblo de Oia antes de su traslado al hotel

Menú completo de barbacoa, bebidas ilimitadas, equipo de snorkeling, toallas, transferencias de R / T, wifi, incluido.

Este día tendremos una tarde de meditación y compartiremos una conversación única acerca de la vida y del amor propio mientras navegamos por esta isla mágica.

* Todos los yates y barcos en Grecia no pueden amarrarse directamente en la playa. Hemos seleccionado los mejores puntos para nadar y bucear, lo más cerca posible de la playa.

Día 7. Santorini - cena de despedida en la playa Kaiki con puesta de sol y cena a bordo

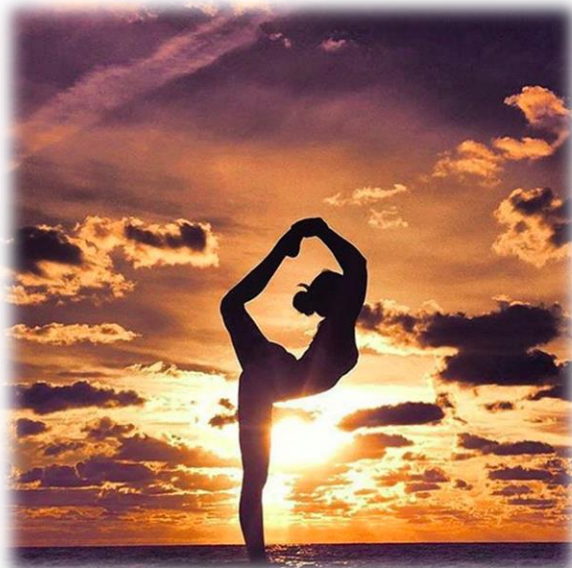
Desayuno y Día libre

Tiempo para relajarse, playa, piscina, spa, masajes o cualquier otra actividad que pueda desear (no incluida en el precio)

21:00 Cena de despedida en un sitio especial en la playa!

Día 8. - ¿Regreso a Atenas - Aeropuerto u hotel?

Desayuno salida de su hotel, traslado al puerto de Santorini para tomar su vuelo de regreso a Atenas, por favor tenga en consideración que su vuelo de salida, en caso de tomarlo el mismo día debe salir como mínimo 2 horas después de nuestra llegada al aeropuerto de Atenas. También tiene la posibilidad de agregar una noche en Atenas o en cualquier otro destino en Grecia que prefiera (con costo adicional no incluido en las tarifas, les asistiremos en lo que necesiten para que su estancia continúe siendo un sueño hecho realidad).



Su viaje incluye :

3 Noches en Hotel de 5* en Atenas Divani Apollon Palace

5 Noches en Hotel de 5* Costa Grand en Santorini .

Visita a la ciudad con Acrópolis y museo

Sounio con puesta de sol

Crucero en kaiki en Santorini

Caminata con puesta de sol en Santorini

Cena de despedida en Santorini

Guía y programa nutricional durante su estancia (coordinada desde antes de su llegada por un nutricionista profesional muy reconocido)

1 masaje en el spa del hotel de 60 min

Traslados de llegada a Atenas aeropuerto - hotel - aeropuerto en privado

Todos los traslados según programa con asistente.

*Asistente de habla inglesa

*Instructor de habla inglesa

Sesión terapéutica al final del programa

El asistente o instructor pueden ser también en español o portugués en caso de completar el número mínimo de participantes.

Los grupos pueden ser en base a

15+ 1 pax 20+ 1 pax 25 + 1 pax

- **Notas:** Los Viajes NO incluye nada que no esté claramente especificado como incluido anteriormente
- Todos los hoteles utilizados en los Viajes son los mencionados o similares dependiendo de la disponibilidad al momento de solicitar la reserva.
- La disponibilidad y los precios de los programas se ofrecerán previa solicitud.
- Los horarios y programas pueden tener variaciones.

*“Todo comienza y termina en tu mente.
A lo que le das poder tiene poder sobre ti.*





Grand Star Hellenic
206, Syngrou Ave., Athens
176 72, Greece
Tel: +30 210 7718400
Fax: +30 210 7715285
E-mail: info@starhellenic.gr