

Wellness Weekend Getaway Απόδραση Ευεξίας

Μια παραθαλάσσια απόδραση γεμάτη αποτοξίνωση, χαλάρωση & αυτοπραγμάτωση. Διαμόρφωσε εσύ το δικό σου Σαββατοκύριακο Ευεξίας και επέλεξε αν θα είναι ένα δώρο προς τον εαυτό σου ή θα το μοιραστείς με ένα αγαπημένο σου πρόσωπο.

Το Palmyra Beach Hotel – An Eco-Friendly Hotel συνεργάζεται με το Self n Soul Wellness Naturele & το Crudo Vegan Restaurant και δημιουργούν ένα πρόγραμμα ευεξίας 2 ημερών.

Το Palmyra Beach Hotel φιλοξενεί το πρόγραμμα σε ένα από τα πλήρες ανακαινισμένα του δωμάτια του σε industrial και urban modern στυλ με θέα στον κήπο. Ο λιτός σχεδιασμός του σε συνδυασμό με την καταπράσινη θέα του αποτελούν το τέλειο μέρος χαλάρωσης.

Το Crudo Vegan Restaurant δημιουργεί για εσάς τα πιο γευστικά & αποτοξινωτικά vegan πιάτα. Το υγιεινό φαγητό δεν έχει υπάρξει ποτέ τόσο γευστικό! Το Crudo χρησιμοποιεί τις καλύτερες πρώτες ύλες, λαχανικά και φρούτα βιολογικής προέλευσης και υπόσχεται να φέρει την απόλαυση στο πιάτο σου.

Το Self n Soul Wellness Naturele αναλαμβάνει την προσωπική σας ευεξία. Μέσα από μια σειρά εξατομικευμένων πρακτικών, επιτυγχάνεται η βαθιά ηρεμία, βιώνεται η επανασύνδεση με την Φύση και αναδύεται η δική σου μοναδικότητα.

Το Πρόγραμμα **Wellness Weekend Getaway** περιλαμβάνει **3 συνεδρίες ευεξίας, 5 βίγκαν γεύματα & 2 σνακ & 1 έως και 2 βράδια διαμονής στο ξενοδοχείο.**

Self n Soul Wellness Naturele Πρακτικές Ευεξίας

Transformational Yoga

Ένα πρωτότυπο σύστημα γιόγκα το οποίο ενσωματώνει τεχνικές από Hatha, Raja, Ashtanga, Kundalini, Bhakti Yoga & White Tantra. Μια ολιστική προσέγγιση στην σωματική, πνευματική και ψυχική ευεξία. Στην “Μεταμορφωτική Γιόγκα” θα βρεις όλα τα εργαλεία που χρειάζεσαι για να διαμορφώσεις τις συνθήκες ζωής σου αλλά και όλα όσα θα υποστηρίξουν την καθημερινότητά σου.

Ιδανική πρακτική για : αυτοθεραπεία, αυτοϊαση, ολική ενδυνάμωση

[Μάθε περισσότερα εδώ](#)

Yoga Nidra & Διαλογισμός

Η Yoga Nidra αποτελεί μια μορφή διαλογισμού όπου μπορεί κανείς να βιώσει την απόλυτη χαλάρωση. Είναι η διαδικασία του “συνειδητού ύπνου”. Η χαλάρωση μπορεί να προέλθει μόνο μέσα από πλήρη συνειδητότητα και όχι μέσα από τον ασυνείδητο ύπνο.

Σκεφτείτε ότι μόλις 45 λεπτά Yoga Nidra, ισοδυναμούν με 3 ώρες ύπνου!

Μετά το πέρας της πρακτικής, θα λάβεις επίσης μια ηχογραφημένη πρακτική ώστε να την χρησιμοποιείς καθημερινά.

[Μάθε περισσότερα εδώ](#)

Εξατομικευμένη Ευεξία με Πυθαγόρεια Αριθμολογία

Ο τρόπος να ενωθούμε με την Αλήθεια της Ψυχής μας και τον σχεδιασμό του μοναδικού Εαυτού μας. Η Πυθαγόρεια Αριθμολογία μας δίνει την δυνατότητα να γνωρίσουμε το σχεδιασμό της ζωής μας, να αφουγκραστούμε τις βαθύτερες ανάγκες μας, να αναγνωρίσουμε τα προσωπικά μας μαθήματα και να δημιουργήσουμε την ευτυχία στην ολότητα της. Οι απαντήσεις που αναζητούμε υπάρχουν ήδη μέσα μας, στο όνομα μας και στους προσωπικούς μας αριθμούς.

Μπες στην δική σου ροή & βίωσε ολοκληρωτικά όλα όσα επιθυμείς!

[Μάθε περισσότερα εδώ](#)

Crudo Γεύματα και Σνακ

Στην πίσω αυλή του μια Palmyra Beach Hotel σε μια χαλαρή ατμόσφαιρα, μπορείτε να βρείτε το Crudo Vegan Restaurant. Με τα μοναδικά vegan και ωμά vegan πιάτα του, το Crudo έχει κερδίσει τις καρδιές όλων των επισκεπτών.

Το Μενού του Διήμερου Αποτοξίνωσης περιλαμβάνει:

Βραδινό Παρασκευής

Thai Carrot Salad

Ταϊλανδέζικη σαλάτα με noodles καρότου, μαριναρισμένο tofu και dressing σόγιας με σουσαμέλαιο

και φυστικοβούτυρο. Περιέχει: φυστικά, προϊόντα σόγιας

Πρωινό Σαββάτου

Banana Hemp Smoothie

Smoothie με μπανάνα, χουρμάδες και γάλα από σπόρους κάνναβης, 100% bio

Μεσημεριανό Σαββάτου

Caesar's Salad

Σαλάτα του Καίσαρα με iceberg, λόλα, αβοκάντο, croutons, jackfruit και dressing από tofu

Σνακ Σαββάτου

Μπάρα ξηρών καρπών

Βραδινό Σαββάτου

Soup

Πρωινό Κυριακής

Scrubbed tofu

Σνακ Κυριακής

Weight Control

Ολόφρεσκος coldpressed χυμός από μήλο, λεμόνι και κανέλλα Κεϋλάνης

Μεσημεριανό Κυριακής

Japanese Rice Noodles

Noodles ρυζιού με φασόλια edamame και σάλτσα απο tamarind και ginger

Hazelnut brownie (RAW)

Μπράουνι φουντουκιού με καρύδια και χουρμάδες, με ganache σοκολάτας. Χωρίς ζάχαρη, περιέχει σιρόπι αγαύης

Ένα ποτήρι κρασί

Ελληνικό βιολογικό κόκκινο κρασί προφορά του ξενοδοχείου

Ελεύθερος χρόνος και δραστηριότητες

Δωρεάν

Θάλασσα & Παραλία

Στα 50 μέτρα από το ξενοδοχείο, βρίσκεται η παραλία της Γλυφάδας ιδανική για ηλιοθεραπεία, βουτιές αλλά και βόλτες χαλάρωσης & επαφής με την Φύση.

Πισίνα

Πλήρως εξοπλισμένη με καινούριες ξαπλώστρες, άνετα πουφ ομπρέλες, ακόμα και κούνιες η πισίνα μας σας δίνει μια μοναδική ευκαιρία για χαλάρωση κάτω από τον καυτό ελληνικό ήλιο. Απόλαυσε τα πεντακάθαρα νερά της υπό το βλέμμα ενός επαγγελματία ναυαγοσώστη. Η πισίνα μας λειτουργεί μόνο κατά την θερινή περίοδο.

Γυμναστήριο

Μικρό, αλλά αρκετά ευχάριστο και πάνω απ 'όλα, πολύ λειτουργικό.

Το γυμναστήριο μας έχει όλα τα απαραίτητα όργανα που χρειάζονται για να διατηρηθείτε σε καλή φόρμα κατά την διαμονή σας στην Αθήνα και διατίθεται με μια μικρή χρέωση.

Λουτρό & υδρομασάζ

Τα πλήρως ανακαινισμένα δωμάτια μας διαθέτουν ένα λουτρό υδρομασάζ για να απολαύσετε τις ευεργετικές ιδιότητες του νερού στην άνεση του δωματίου σας.

Παιχνίδια & Επιτραπέζιοι γρίφοι

Στο Palmyra Beach Hotel θα βρείτε πολλά παιχνίδια για να διασκεδάσετε και περάσετε δημιουργικό χρόνο, όπως τραπέζι πινκ πονγκ, παζλ, γρίφους.

Κέντρο Διάσωσης Θαλάσσιων Χελωνών

Ο ΑΡΧΕΛΩΝ ιδρύθηκε το 1983 με την ονομασία Σύλλογος για την Προστασία της Θαλάσσιας Χελώνας και είναι μη-κερδοσκοπικό σωματείο με σκοπό την προστασία των θαλάσσιων χελωνών και των βιοτόπων τους. Στο κέντρο θα επισκεφθείτε τις χελώνες και θα μάθετε περισσότερα για την καθεμία & την ιστορία τους.

Με έξτρα χρέωση

Ποδήλατο

Το ξενοδοχείο διαθέτει δύο ποδήλατα νέας γενιάς με δυνατότητα ηλεκτρικής πρόωσης. Μια βόλτα με το ποδήλατο προάγει την επαφή με την φύση, ενδυναμώνει το σώμα και βοηθά στην εξερεύνηση της γύρω περιοχής.

Η χρέωση είναι ανάλογη με τον χρόνο χρήσης του ποδηλάτου και η προ-κράτηση είναι απαραίτητη.

Μασάζ

Απολαύστε ένα επαγγελματικό μασάζ στην ασφάλεια και την άνεση του δωματίου σας.

Επέλεξε ανάμεσα σε διαφορετικά είδη επαγγελματικών μασάζ.

Κάθε συνεδρία διαρκεί από 60 έως 90 λεπτά και έχει κόστος 70-95 €.

Διαθέσιμο κατόπιν ραντεβού.

Deep Tracing

Μια αναζωογονητική εμπειρία, που βοηθά στην απόκτηση αυξημένης χαλάρωση, mindfulness και έμπνευσης για υψηλότερες διανοητικές δυνατότητες. Ανακάλυψε πως η σχεδίαση σε ειδικά διαμορφωμένο χαρτί μπορεί να απελευθερώσει το στρες & το άγχος σου. Ολόκληρο το κουτί κοστίζει 80€ & εμπεριέχει οδηγίες, όλα όσα χρειάζεσαι για σχεδιασμό και ζωγραφική για 4 sessions καθώς και ένα ειδικό μίγμα αιθέριων ελαίων για βαθιά χαλάρωση.

Αναλυτικότερα το Πρόγραμμα της Απόδρασης Ευεξίας

Άφιξη

Μπορείς να επιλέξεις εσύ την ημέρα άφιξης σου στο ξενοδοχείο, είτε την Παρασκευή μετά τις 18:00 είτε το Σάββατο στις 10:00.

**Στην περίπτωση που επιλέξεις την Παρασκευή, το βραδινό σου γεύμα συμπεριλαμβάνεται στην τιμή.*

Πρόγραμμα Σαββάτου

10:00 – 10:30

Πρωινό

11:00

Γνωριμία με την Wellness Igniter Άννα Αγραφιώτη OLY

11:30 – 13:00

Πρακτική της Transformational Yoga

13:30 – 14:30

Μεσημεριανό

14:30 - 16:00

Ξεκούραση

16:00 – 18:30

Ελεύθερος χρόνος

17:00

Σνακ ή χυμό

18:45 – 20:00

Πρακτική της Yoga nidra & Διαλογισμός

20:00

Δείπνο

Πρόγραμμα Κυριακής για ένα άτομο

08:30 – 10:30

Πρωινό

10:30 – 12 :00

Επεξήγηση Προσωπικού Σχεδίου Ευεξίας μέσω της Πυθαγόρειας Αριθμολογίας

12:00

Σνακ

12:00 – 14:00

Ελεύθερος χρόνος

14:30 – 15:30

Μεσημεριανό

16:00-18:00

Αναχώρηση

Πρόγραμμα Κυριακής για δύο άτομα

08:30 – 10:30

Πρωινό

10:30 – 12:00

Επεξήγηση Προσωπικού Σχεδίου Ευεξίας μέσω της Πυθαγόρειας Αριθμολογίας Α' άτομο
Ελεύθερος χρόνος Β' άτομο

12:00

Σνακ

12:00 – 13:30

Επεξήγηση Προσωπικού Σχεδίου Ευεξίας μέσω της Πυθαγόρειας Αριθμολογίας Β' άτομο
Ελεύθερος χρόνος Α' άτομο

13:30 – 14:15

Επεξήγηση Πυθαγόρειας Συναριθμολογίας και ουσιαστικής Συσχέτισης των δύο ατόμων σε αυτή τη ζωή

14:30 – 15:30

Μεσημεριανό

16:00-18:00

Αναχώρηση

Αξία Wellness Weekend Getaway

Η τιμή του διήμερου αυτού προγράμματος διαφέρει ανάλογα με την περίοδο αλλά και τις ημέρες παραμονής στο ξενοδοχείο.

Ενδεικτική αξία : από 220 € ανά άτομο.

Για την ακριβή γνώση του ποσού και για κρατήσεις επισκεφτείτε τον ιστότοπό μας κάνοντας κλικ [εδώ](#).

