



Vivaldi Travel

Vivaldi Travel і Марта Баранчикова

Жіночий ретрит

«Обираю себе.

Win-win душі і розуму»

Стильні готелі Греції, смачна й корисна їжа, захоплюючі екскурсії та трансформаційні практики – все продумано до дрібниць, щоб ваша подорож стала незабутньою.

16-23.02.2025



ДЕ МИ БУДЕМО ЖИТИ?

■ ***Club Hotel Loutraki 5****

Блискуче
1 659 відгуків

8,6

5 днів та ночей ми проведемо у шикарному та водночас затишному готелі, номери Executive Mountain View.

Харчування сніданки і вечері у вартості



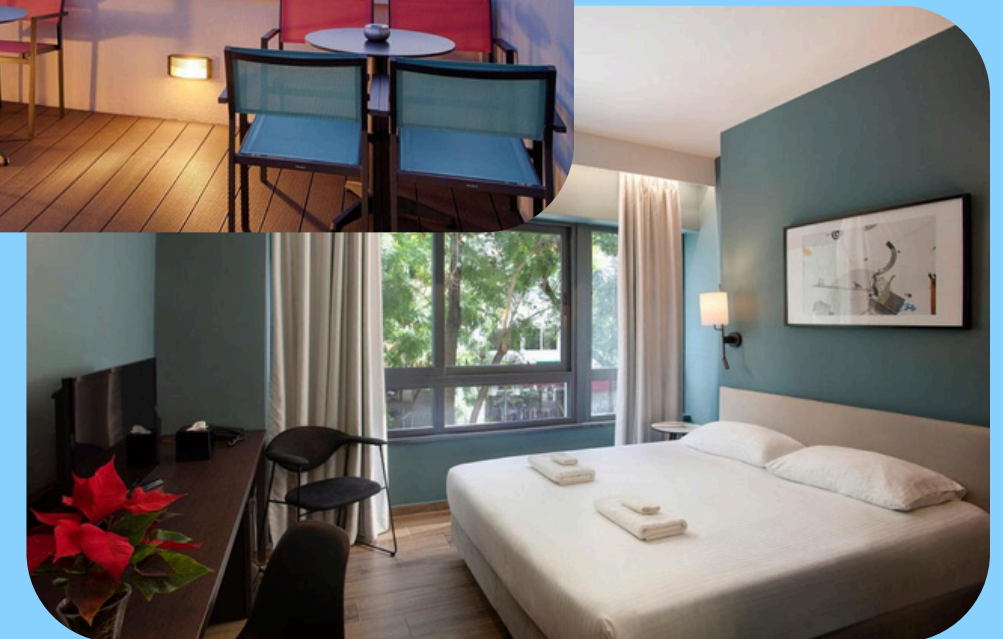
■ ***Athens 21 Boutique Hotel***

Чудово
2 376 відгуків

9,0

Ще два дні та 2 ночі ми проведемо у Афінах, у сучасному готелі

Харчування сніданки у вартості



ПРОГРАМА ПО ДНЯХ:

День 1 – Прибуття і знайомство

Перший день - це знайомство та формування наміру на ретрит.

День:

- Приліт в Афіни.
- Зустріч учасниць та трансфер до локації у Лутракі.
- Заселяємось в готель Club Hotel Loutraki 5*, двомісні номери Executive Mountain View

Вечір:

- Вечеря та зустріч знайомство.

Жіноче коло: Налаштування на ретрит - щоб залишити буденні турботи позаду та сформувати намір на ретрит. Кожна з учасниць зможе визначити свій намір на ці 7 днів.



День 2

Подорож до містечка Нафпліо

Сьогодні на нас чекає яскрава подорож. Ранкова практика допоможе зарядитися енергією на весь день, а вечірня рефлексія - закріпити нові враження та дізнатися щось цікаве про себе.



Ранок

- Лагідна практика наповнення енергією. Це 15 хвилин для себе та свого тіла).
- Сніданок

День:

- Подорож до міста Нафпліо – перлина візантійської та грецької архітектури.
- Відвідування виноробні або археологічної зони міста Немеа чи Мікен.
- Обід.

Вечір:

- Чайна церемонія та розмова про архетипи грецьких богинь. Обмін враженнями. Вечеря Відпочинок.



День 3 – Екскурсія у Епідавр

Ранок

- Лагідна практика: “Магія ранку” - 20 хвилин, щоб почати день з себе.
- Сніданок.

День

- Екскурсія до Епідавру – центр античної терапії мистецтвом та музикою.
- Якщо дозволить погода: піша прогулянка на острів-вулкан Метана.
- Обід.

Вечір

- Вільний час.

За бажанням: Практика вільний танець. Екстатик танець – це вільний і спонтанний рух під музику, який дозволяє виразити емоції, зняти напругу та відчутти глибокий зв'язок із собою. Тут немає правил чи оцінок – лише свобода тіла та душі, що допомагає досягти стану гармонії та внутрішнього оновлення.



День 4

Гра Ліла та день релаксу у спа

Ранок

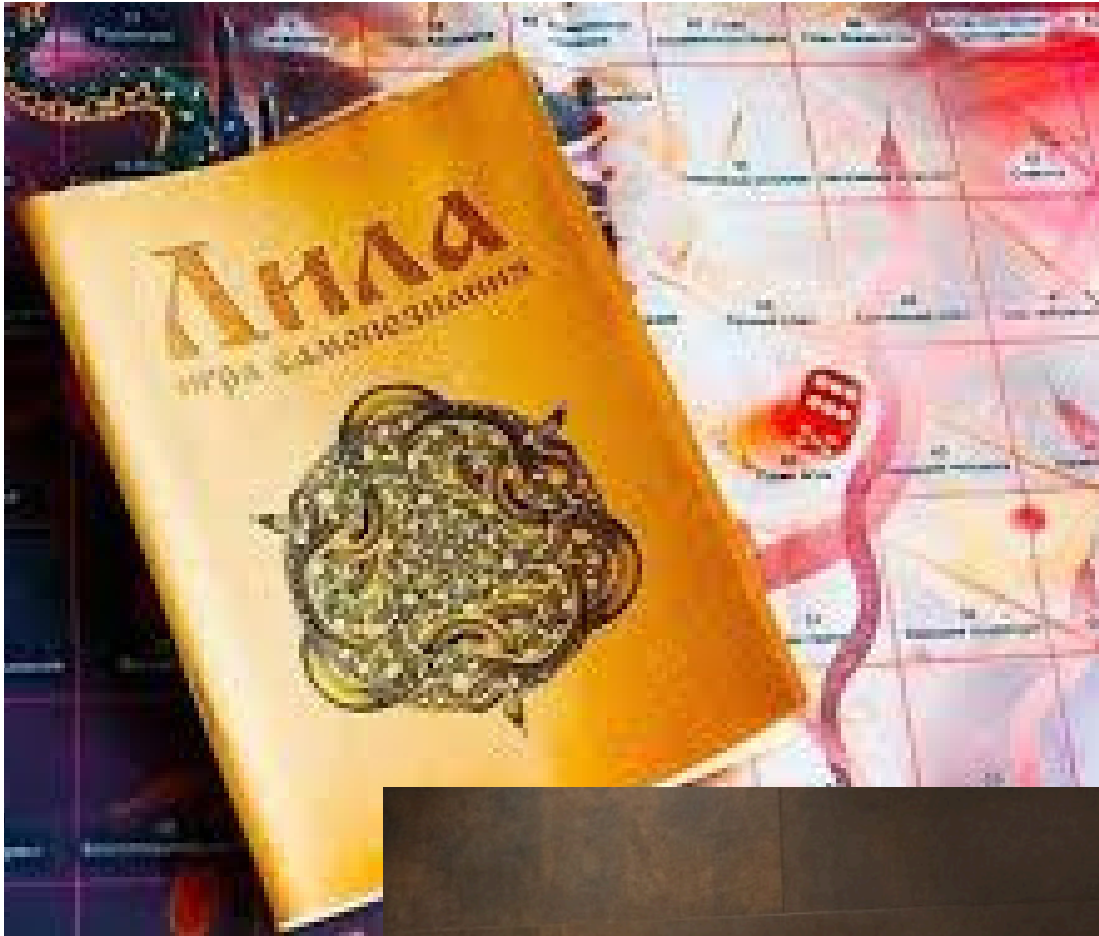
- Медитація "Я творець" – налаштування на силу творення своєї реальності. (20 хв)
- Сніданок.

День

- Гра "Ліла"
- Вільний час у SPA зоні готелю (термальний басейн, процедури - за бажанням)

Вечір

жіноче коло підтримки, обмін враженнями.
Вечеря



День 5 – Практика мовчання та день повністю для себе

- Сьогодні для бажаючих пропонуємо спробувати потужну практику - **провести кілька годин у повному мовчанні та без мобільного телефону.**

Віпассана – це давня медитаційна практика усвідомлення, яка допомагає спостерігати за собою без оцінок. Її мета – навчитися бачити реальність такою, якою вона є, розвиваючи внутрішній спокій, ясність і глибоку гармонію. Тож для тих, хто захоче - після сніданку і до вечері буде можливість провести цей день повністю на одинці з собою, проводячи час у СПА зоні готелю, або прогулюючись гарними локаціями Лутракі

. Такий якісний час наодинці з собою може стати найціннішим подарунком. У цей день ми пропонуємо створити умови повного діджитал детоксу - без інтернету та телефонів на ці кілька годин.



Для тих, хто не захоче мовчати - це не обов'язково. Можна цей день присвятити повністю собі - відпочиваючи у СПА, гуляючи, або ж іншим способом, який вам до вподоби.

День 5 – Практика мовчання та день повністю для себе

Ранок:

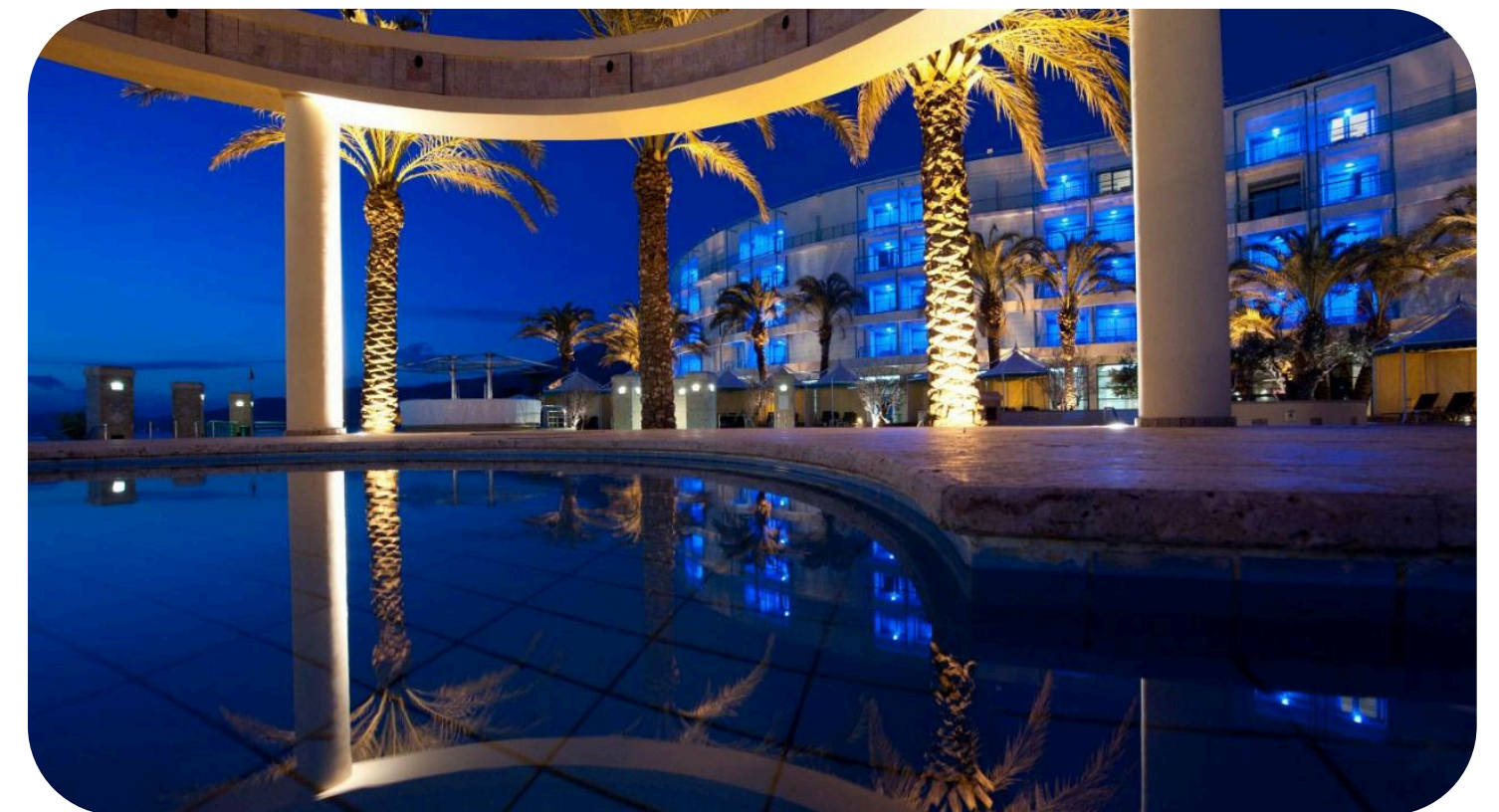
- жіноче коло та дихальна практика для підняття енергії (20 хвилин).
- Сніданок.

День:

- Вільний час у SPA зоні готелю (термальний басейн, процедури за бажанням).
- За бажанням: Прогулянка вздовж набережної міста Лутракі або відвідування термального комплексу.

Вечір:

- Вечеря, вільний час
- За бажанням: Танцювальна терапія "Відчуття потоку" – звільнення через рух.
- Після танцю за бажанням - обмін враженнями та рефлексія.



День 6 - Переїзд до Афін



Ранок

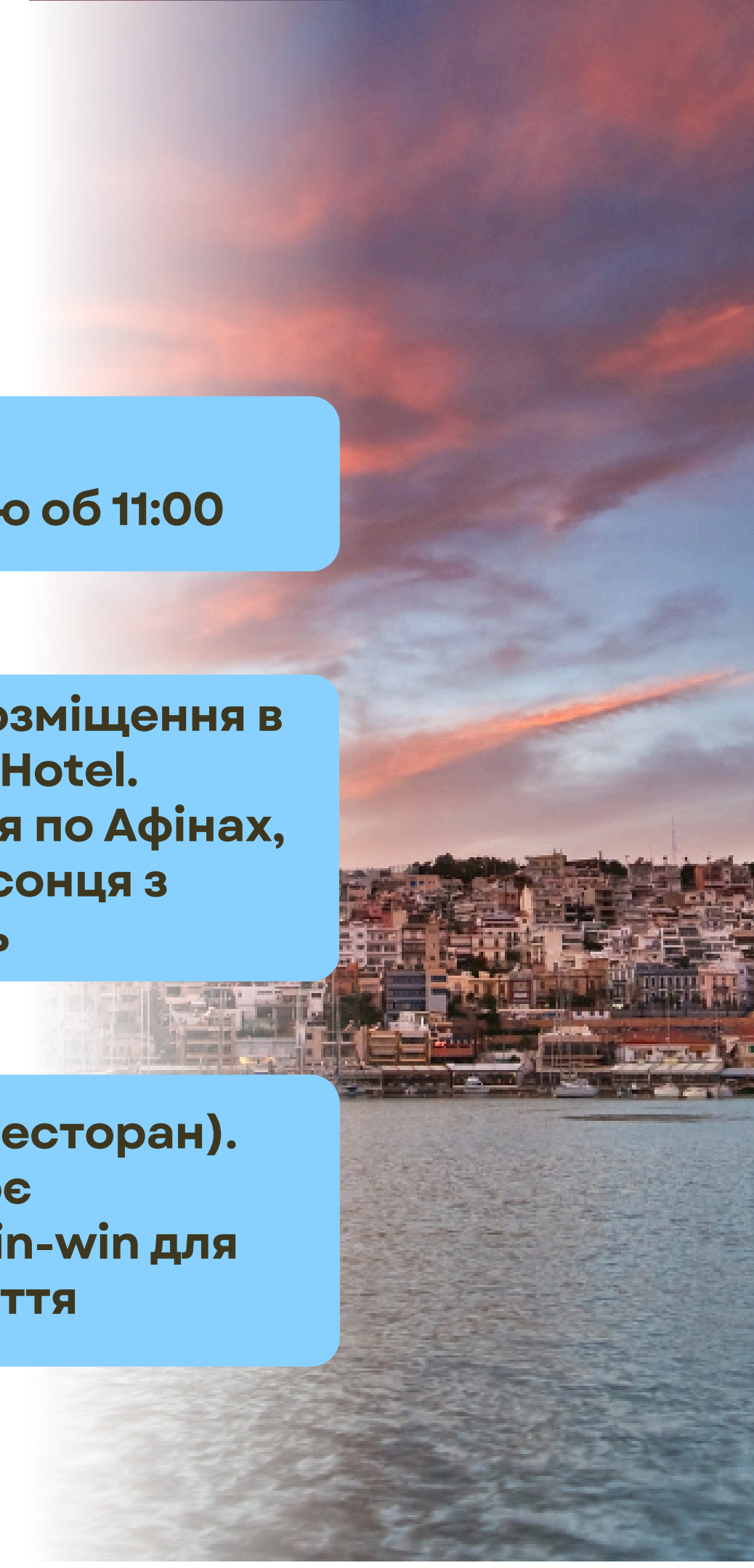
- Сніданок,
- виселення з готелю об 11:00

День:

- Переїзд до Афін, розміщення в Athens 21 Boutique Hotel.
- Оглядова екскурсія по Афінах, зустрічаємо захід сонця з видом на Акрополь

Вечір:

- Вечеря в Афінах (ресторан).
- Розмова: як працює маніфестація та win-win для бажаних змін у життя



День 7 – Афіни та завершення

Ранок

- Сніданок.

Вільний час у Афінах



Вечір

- Практика: Жіноче коло – рефлексія та подяка. Ділимося результатами та враженнями від ретриту, записуємо відгуки, щоб зберегти на згадку пережитий досвід.
- Вечеря в Мішленівському ресторані (за бажанням).



День 8 — Від'їзд

Ранок:

- Завершальна ранкова практика та медитація вдячності
- Сніданок.
- Після сніданку – трансфер до аеропорту. Учасниці повертаються додому з відчуттям наповненості, внутрішньої гармонії та готовності продовжити свій шлях із новою енергією та натхненням

- Усі практики, сесії та взаємодії на ретриті створені з максимальною турботою про вас. Ви відвідуєте практики за бажанням, жодна частина програми не є обов'язковою для вас. Ми дотримуємося принципів екологічності, поважаємо ваші кордони та особисті межі. Усе, що ви будете переживати, обговорювати чи відкривати для себе, залишиться у повній конфіденційності. Це простір довіри, де кожна жінка може відчути підтримку, знайти внутрішню силу та бути почутою.

Мета ретриту - щоб ви наповнилися та віднайшли свою внутрішню опору, силу та енергію.



ВАРТІСТЬ ТУРА 1499€ + ПЕРЕЛІТ (ВІД 120€ У ДВІ СТОРОНИ)

ВХОДИТЬ У ВАРТІСТЬ:

- ✓ Проживання 5 ночей у готелі Club Hotel Loutraki 5*, двомісні номери з сніданками та вечерями;
- ✓ Проживання 2 ночі у Athens 21 Boutique Hotel в Афінах з сніданками;
- ✓ Трансфер аеропорт-готель-аеропорт;
- ✓ Щоденні практики:
 - практика на виявлення цілей;
 - Енергетична руханка.
 - Чайна церемонія
 - Практика вільний танець
 - гра “Ліла”
 - “Магія ранку”
 - практика Віпассана
 - Маніфестація та win-win
 - Жіноче коло
- ✓ Подорож до міста Нафплію;
- ✓ Відвідування виноробні або археологічної зони міста Немеа чи Мікен;
- ✓ Екскурсія до Епідавру
- ✓ Оглядова екскурсія по Афінах (2-3 години).

ДОДАТКОВО ОПЛАЧУЄТЬСЯ:

- ✓ переліт
- ✓ особисті витрати;
- ✓ Харчування, що не включено в програму