

Програма Йога Ваканция о-в Тасос

Йога, море и спокойствие!

23-28 май 2016

Намасте!

Ето програмата за нашето вълшебно пътешествие до Гърция, остров Тасос и Макриямос Бунгалос хотел!

Ден 1ви – 23 май – понеделник

Тръгваме от Пловдив в 07:00ч с лични автомобили, като ще се организираме така, че да е ни е максимално удобно на всички, и си делим транспортните разходи. Който желае, тръгва и по-късно. Минаваме границата през Кърджали до Керамоти – път 3-4 часа. От Керамоти се взима ферибот до град Лименас – столицата на Тасос. Фериботите са много на често, и цена за кола е 16 евро в едната посока – около 1 час е пътят. От Лименас 10-15мин до Хотела, който е самостоятелно пространство сред борови гори и собствен плаж. Общо като време към 5 часа път от Пловдив – 277км. Може да спрем да обядваме в града, или пък да си носим плодове и сандвичи и да побързаме да се настаним и гмурнем в искрящото море! Следобяд за тонус – Йога практика на плажа към 17\18ч чудесно да изпратим денят. Вечеря в хотела. След вечеря – разходка по плажа и Медитация за сливане с мястото и морето.



Лименас

Ден 2ри – 24 май – вторник

Отпочинали ставаме за Изгрева на Слънцето край морето и Медитация за отваряне на Сърцето и приемане даровете на Вселената, Дихателни упражнения и прекрасна Йога практика. Закуска. Денят ще отдадем на почивка на плажа или басейна, разходка из боровата гора, четене. Следобяд – Партнър и Акро Йога практика на плажа или на тревните площи на хотела. Ще поставим основите на Акро Йога, как тази практика връща позабравеното общуване помежду си, без интернет и технологии – а връзка човек със човек, и как това е толкова забавно и в същото време терапевтично. Вечеря. След вечеря разходка на плажа и пеене на мантри.



Макриямос бийч

Ден 3ти – 25 май – сряда

Посрещане на Изгрева на Слънцето край морето – зарежаща Йога практика и Дихателни упражнения. Закуска. Този ден ще отдадем на обикаляне на острова и посещение на манастири и свети места. След закуска потегляме за Панагия на 50 мин път от хотела – едно от най-живописните селца, наречено на Дева Мария. Ще минем през селцето и разходим по еко пътека.



От там преминаваме през центъра на острова през планината и сме близко до най-високият връх на острова Ипсарион 1204м. Стигаме до селцето Мариес (1 час път) – където ще посетим Манастир Панагуда – с много стара икона на Дева

Мария. Над селото има планинско езеро със зона за пикник – там или в селото може да обядваме. След Мариес потегляме за двете близки едно до друго села Принос и Казавити (30 мин път) .



Между тях е манастирът на Свети Пантелеймон, част от който е малка пещера със извор с лечебна вода, където много хора посещават за изцеление. Манастирът е разположен на една от най-живописните гледки които се откриват от острова към морето. Ще направим

Медитация за Любов и Изцеление към себе си и към Земята. След тях тръгваме към столицата Лименас (30 мин път), където може да видим античен театър и по желание посещение на археологическия музей. И се прибираме в хотела, където ни очаква изумруденото море. Релаксираща Йога практика за отпочиване. Вечеря. След вечеря, или Йога нидра или тематичен филм.

Ден 4ти – 26 май – четвъртък

Посрещане на Изгрева на Слънцето край морето – тичане по брега и прекрасна Йога практика. Закуска. Този ден ще отдадем на лично време и почивка край плажа\басейна. А за тези които желаят, ще ни доставят велосипеди или мотопеди до хотела и се отдават на обикаляне пак на острова с мотопедите, или каране на велосипеди по еко пътеките. Също може да се организира трекинг в планината. Привечер отново Йога практика като ще повторим и затвърдим наученото за Акро Йога и ще въведем нови елементи. Вечеря. Лично време.



Ден 5ти – 27 май – петък

Посрещане на Изгрева на Слънцето край морето. Медитация и Йога практика за започване на прекрасният ден! Закуска. Последният ни пълен ден – отдаваме го на плаж, почивка и Йога! Който желае може да посети Лименас, или да отиде на разходка с лодка около острова. Следобяд – отново Йога\ Акро Йога на плажа – радостта от Живота! Вечеря. След вечеря ще направим Медитация за осъзнаване на Чакрите – Енергийните центрове.



Ден 6ти – 28 май – събота

Посрещане на Изгрева на Слънцето край морето и Благодарствена Йога практика към мястото, към себе си и към Вселената за изобилието в нашият Живот! Закуска, плаж и отпътуване от хотела. Може да останем цял ден на плажа и тръгване привечер към България.

В цената са включени 5 нощувки със закуски и вечери, интернет и паркинг, 10 Йога практики и Медитации.