

Yoga Retreat στην Τοσκάνη Σε συνεργασία με τη «Mary Is Here» Αναχώρηση: 14-18/10 – 5 ημέρες

Ένα ταξίδι στην πανέμορφη **Τοσκάνη**...

Εκεί όπου οι καταπράσινοι λόφοι συναντούν τα αμπέλια, τα μικρά μεσαιωνικά χωριά, εκεί που βιώνονται οι αργοί, γεμάτοι ποιότητα ρυθμοί ζωής.

Φανταστείτε να ξυπνάμε κάθε πρωί με μία αναζωογονητική πρακτική **yoga**, μέσα στη γαλήνη της Τοσκάνης. Να ξεκινάμε τη μέρα μας με κίνηση, αναπνοή και σύνδεση με τον εαυτό μας και έπειτα να εξερευνούμε μαζί τα γραφικά χωριά της περιοχής, να δοκιμάζουμε αυθεντικές τοπικές γεύσεις και φυσικά να επισκεπτόμαστε παραδοσιακά οινοποιεία για wine tasting και μοναδικές εμπειρίες.



Ένα **yoga retreat** δεν είναι απλώς ένα ταξίδι.

Είναι μία εμπειρία φροντίδας, ξεκούρασης και σύνδεσης — με το σώμα μας, το μυαλό μας αλλά και με ανθρώπους που αναζητούν το ίδιο συναίσθημα ελευθερίας και χαλάρωσης.

Τι να περιμένετε από ένα yoga retreat, ακόμα κι αν δεν έχετε ξανακάνει;

- ✦ Καθημερινές πρακτικές yoga και διαλογισμού, προσαρμοσμένες για όλα τα επίπεδα — δεν χρειάζεται προηγούμενη εμπειρία.
- ✦ Χρόνο για ξεκούραση, ηρεμία και αποφόρτιση από την καθημερινότητα.
- ✦ Όμορφες εξορμήσεις, φύση, γεύσεις και αυθεντικές εμπειρίες του τόπου.
- ✦ Μία ζεστή και υποστηρικτική παρέα όπου θα νιώσετε άνετα και οικεία από την πρώτη στιγμή.
- ✦ Στιγμές σύνδεσης, γέλιου, μοίρασμα εμπειριών και δημιουργία αναμνήσεων που μένουν.
- ✦ Χώρο να επιβραδύνετε, να αναπνεύσετε και να φροντίσετε πραγματικά τον εαυτό σας.

Δεν χρειάζεται να είστε “ευλύγιστοι”, ούτε να έχετε εμπειρία στη yoga.

Το μόνο που χρειάζεται είναι διάθεση να ζήσετε κάτι διαφορετικό, όμορφο και αληθινό.

Θα γίνουμε μια όμορφη παρέα, θα μοιραστούμε στιγμές χαλάρωσης, εξερεύνησης και σύνδεσης και θα επιστρέψουμε γεμάτοι εικόνες, ενέργεια και έμπνευση.

Αναλυτικό πρόγραμμα

1η ημέρα: Τετάρτη 14 Οκτωβρίου 2026

Συνάντηση στις **5:35 το πρωί** στο αεροδρόμιο «Ελευθέριος Βενιζέλος», για να δώσουμε τις βαλίτσες μας. Πετάμε με την πτήση A3650 της Aegean Airlines στις 7:35 π.μ. και προσγειωνόμαστε μετά από δύο ώρες στο αεροδρόμιο Fiumicino της Ρώμης στις 9:35 π.μ., δηλαδή στις 8:35 το πρωί ώρα Ιταλίας.



Εκεί θα μας παραλάβει το mini bus που θα μας συνοδεύει σε όλο το ταξίδι μας, το οποίο θα μας μεταφέρει στη **Siena**, προορισμό και πόλη της διαμονής μας για τέσσερις νύχτες, αλλά και το ορμητήριό μας για να γνωρίσουμε την **Τοσκάνη**, αυτήν τη μοναδική επαρχία που δύσκολα μπορεί να επιχειρήσει κάποιος να την περιγράψει.

Και κάπως έτσι θα ξεκινήσει το οδοιπορικό μας σε μια από τις περισσότερο φωτογραφημένες επαρχίες του κόσμου, προσπαθώντας να έρθουμε σε επαφή με το αληθινό της πρόσωπο, ως τολμηροί και ψαγμένοι ταξιδευτές, εγκαταλείποντας όσο μπορούμε την τουριστική της πλευρά.

Ύστερα από μια σύντομη στάση στη διαδρομή μας, θα φτάσουμε λοιπόν το μεσημεράκι στη **Siena**, θα τακτοποιηθούμε στα δωμάτιά μας και θα ξεκουραστούμε μέχρι την ώρα που θα ξεκινήσει η περιήγηση. Το απόγευμα θα αρχίσουμε να γνωρίζουμε αυτή την πόλη, περικυκλωμένη από χαμηλούς λόφους και καταπράσινες κοιλάδες, με τη μεσαιωνική της αύρα να απλώνεται παντού, για πολλούς η πιο όμορφη πόλη της **Τοσκάνης** και σίγουρα μια από τις ομορφότερες της Ιταλίας.



Η **Siena** θα μας μεταφέρει εύκολα στην εποχή των ιπποτών, στο Palio και στις contrade που συνοδεύουν τη ζωή της μέσα στα χρόνια. Θα περιηγηθούμε στα μονοπάτια της, θα μιλήσουμε για την ιστορία της, θα ξαποστάσουμε στη διάσημη **Piazza del Campo** πίνοντας τον καφέ ή το aperitivo μας κι έπειτα θα πάμε για φαγητό, στην trattoria που θα υπάρχει κλεισμένο τραπέζι και συγκεκριμένο menù.

Ένα ποτό βασισμένο στις συνήθειες της πόλης, θα κλείσει με έναν ξεχωριστό τρόπο την αξέχαστη εμπειρία αυτής της ημέρας...

2η ημέρα: Πέμπτη 15 Οκτωβρίου 2026

Η ημέρα μας θα ξεκινήσει με μία αναζωογονητική πρακτική γογα. Θα ξεκινήσουμε από τη **Siena στις 11:00 το πρωί**, για να επισκεφθούμε ένα από τα πιο όμορφα, τα πιο γραφικά αλλά και τα πιο διάσημα χωριά της **Τοσκάνης**, το θεατρικό **San Gimignano**.



Το μεσαιωνικό **San Gimignano** είναι ίσως το πιο αναγνωρίσιμο της **Τοσκάνης** χάρη στους χαρακτηριστικούς πύργους του –σήμερα έχουν απομείνει 14 από τους 72 που υπήρχαν αρχικά– που είναι ορατοί ακόμα και σε απόσταση αρκετών χιλιομέτρων. Θα ψωνίσουμε τα σουvenir μας κι έπειτα θα δοκιμάσουμε ένα από τα διασημότερα παγωτά του κόσμου. Πριν το αποχαιρετήσουμε, δεν θα παραλείψουμε να δοκιμάσουμε το μοναδικό λευκό κρασί που παράγει η **Τοσκάνη** κι εδώ είναι ο τόπος του. Το "Vernaccia di San Gimignano" ταιριάζει απόλυτα εδώ, παρέα με ένα ελαφρύ γεύμα και με φόντο τους μεσαιωνικούς πύργους και τους απέραντους αμπελώνες.

Θα συνεχίσουμε με το χωριό **Castellina in Chianti**, ένα από τα ομορφότερα, τα πιο εμβληματικά και πιο χαρακτηριστικά χωριά της περιοχής του **Chianti**. Ακόμα ένα κρυμμένο μυστικό της **Τοσκάνης** μας αποκαλύπτεται... Θα την περπατήσουμε, θα την γετούμε, θα ξαποστάσουμε πίνοντας έναν καφέ, ή ένα aperitivo... άλλωστε στην **Τοσκάνη** ήρθαμε και για dolce vita... Κι έπειτα θα συνεχίσουμε το σημερινό οδοιπορικό μας με ένα χωριό, που αφού το επισκεφθούμε, δύσκολα θα μπορέσει να φύγει από το μυαλό μας.



Το καρτποσταλικό, ονειρεμένο και μέχρι πριν από λίγο καιρό καλά κρυμμένο από τα μάτια του πλήθους, **Monteriggioni**.

Εμείς θα το περπατήσουμε, θα το φωτογραφήσουμε και μετά δεν θα θέλουμε να φύγουμε. Και δεν θα φύγουμε...

Σε μια μεσαιωνική αγκαλιά, στην Piazza di Roma βρίσκεται η trattoria για το δείπνο μας, αντικρίζοντας τη Santa Maria Assunta. Θα επιστρέψουμε στη **Siena** γύρω στις **11:00 το βράδυ** κι ο καθένας από εμάς θα κλείσει τη μέρα του όπως τη λαχταράει... άλλωστε το σπίτι μας είναι μέσα στο ιστορικό κέντρο...



3η ημέρα: Παρασκευή 16 Οκτωβρίου 2026

Σήμερα θα αναχωρήσουμε από τη **Siena στις 11:00 το πρωί**, για να επισκεφτούμε τη **Φλωρεντία**, την αναγεννησιακή πρωτεύουσα της Τοσκάνης. Πρώτος σταθμός μας το **Piazzale Michelangelo**, για να χαζέψουμε την παραμυθένια εικόνα της, λίγο πριν αρχίσουμε να την φωτογραφίζουμε μανιωδώς. Κι έπειτα θα έρθουμε σε επαφή με τη μαγεία της.

Θα ξεκινήσουμε την περιήγησή μας από την **Piazza della Repubblica**, θα θυμηθούμε την ιστορία των Μεδίκων και παρέα με την ξεναγό μας θα ξετυλίξουμε τα μυστικά της χαμένης στα στενά της, από την **Piazza della Signoria** και την **Galleria degli Uffizi**, ως τις όχθες του **Άρνου** και την **Ponte Vecchio**.



Κατόπιν, θα αποχαιρετίσουμε την ξεναγό μας, θα ξαποστάσουμε συντροφιά με ένα aperitivo και κάτι για φαγητό παρέα με τους ντόπιους και τις μελωδίες του δρόμου κι έπειτα θα δοκιμάσουμε την εμπειρία ενός από τα νοστιμότερα παγωτά του κόσμου. Θα επιστρέψουμε στη **Siena** γύρω στις **7:00 το απόγευμα** και θα είμαστε ελεύθεροι να τελειώσουμε την ημέρα μας όπως επιθυμεί ο καθένας μας.

4η ημέρα: Σάββατο 17 Οκτωβρίου 2026

Σήμερα θα ξεκινήσουμε από τη **Siena στις 10:00 το πρωί**, για να γνωρίσουμε μια από τις ομορφότερες περιοχές της **Τοσκάνης**, τη **Val d' Orcia**, εξερευνώντας τα μεσαιωνικά χωριά της και την μοναδική της ύπαιθρο, θα θαυμάσουμε τους χαμηλούς λόφους με τα κυπαρίσσια και τα οινοποιεία στην κορφή τους, θα χαθούμε μέσα στα χωράφια με τα ηλιοτρόπια και τα φθινοπωρινά, μελαγχολικά της χρώματα.



Η **Τοσκάνη** στο μεγαλείο της... Και ίσως εκεί, η πρακτική της yoga να μας βοηθήσει να ενώσουμε τον βαθύτερο εαυτό μας με αυτές τις εικόνες. Και ως ανταμοιβή θα γευτούμε το μεθυστικό **Brunello** της, ένα από τα ακριβότερα και πολυτιμότερα κρασιά του κόσμου. Θα ξεκινήσουμε με την επίσκεψή μας στο **Bagno Vignoni**, ένα από εκείνα τα μέρη που μοιάζουν να υπάρχουν έξω από τον χρόνο. Στην καρδιά του μικρού αυτού χωριού, αντί για πλατεία, βρίσκεται μια μεγάλη δεξαμενή με ιαματικό νερό που αχνίζει απαλά χειμώνα-καλοκαίρι, δημιουργώντας μια σχεδόν κινηματογραφική ατμόσφαιρα. Εννοείται πως εκεί θα ζήσουμε κι εμείς το **thermal experience** με τον καλύτερο τρόπο!!!



Στη συνέχεια θα περάσουμε έξω από το χωριό **Montalcino**, που είναι περήφανο για το κρασί του, το πολύτιμο **Brunello** του, επειδή η ευρύτερη περιοχή είναι γεμάτη από αμπελώνες της ποικιλίας sangiovese, από την οποία παράγεται. Γι' αυτό και του έδωσε το όνομά του: **Brunello**

di Montalcino... Εννοείται λοιπόν πως θα επισκεφθούμε ένα **οινοποιείο** στην καρδιά της περιοχής, για να μας αποκαλύψουν τα μυστικά αυτού του κρασιού και φυσικά για να το απολαύσουμε, παρέα με ντόπια προϊόντα. Όλες οι αισθήσεις σε ένα ποτήρι... Κατόπιν θα πάμε στην **Pienza**, για πολλούς το ομορφότερο, το τελειότερο χωριό της **Τοσκάνης**.

Ο περίπατος στα στενά δρομάκια της, θα μας δίνει την εντύπωση ενός εξαιρετικά τέλειου και ανάλογου συνδυασμού, κάπως σαν να περπατάμε σε μια πόλη της Αναγέννησης που απεικονίζεται σε έναν υπέροχο πίνακα που ξαφνικά ζωντάνεψε... Ο Franco Zeffirelli χρησιμοποίησε το Palazzo Piccolomini για να γυρίσει μερικές σκηνές από τη διάσημη και ρομαντική ταινία του Romeo and Juliet, όπου απεικόνιζε την πρώτη συνάντηση των δύο εραστών στο σπίτι των Capuletti.



Μετά τη βόλτα μας θα πιούμε καφέ, ίσως ένα αρετίνιο και πριν την αποχαιρετίσουμε δεν θα παραλείψουμε να αγοράσουμε τοπικά προϊόντα αλλά κυρίως το διασημότερο τυρί της περιοχής, το **pecorino**, που θα το βρούμε σε όλες τις εκδοχές του. Επιστροφή στη **Siena** γύρω στις **7:00 το απόγευμα**. Θα ξεκουραστούμε και θα βγούμε για το δείπνο και για το τελευταίο ποτό μας.

5η ημέρα: Κυριακή 18 Οκτωβρίου 2026

Τελευταία ημέρα για τις εκκρεμότητές μας: μια βόλτα, τελευταία ψώνια, καφές. Κατά τις **12:30 το μεσημέρι** θα αφήσουμε το ξενοδοχείο μας, θα στείλουμε ένα φιλί στη **Siena**, θα αποχαιρετήσουμε την **Τοσκάνη**. Arrivederci, λένε οι Ιταλοί... Κι έπειτα θα κατευθυνθούμε στο **αεροδρόμιο Fiumicino της Ρώμης**, όπου θα φτάσουμε στις 15:30 το απόγευμα και από εκεί θα πετάξουμε με την πτήση A3655 της Aegean Airlines στις 18:25 το απόγευμα για την Αθήνα, για να προσγειωθούμε στις 21:20 το βράδυ ώρα Ελλάδας.

Τιμή κάτ' άτομο (με φόρους αεροδρομίων):

Σε δίκλινο δωμάτιο: 1.300€

Επιβάρυνση μονόκλινο: +250€

Στην τιμή περιλαμβάνονται:

- Αεροπορικά εισιτήρια
- Φόροι αεροδρομίου και επίναυλος καυσίμων
- Μία χειραποσκευή 8 κιλών και μία αποσκευή 23 κιλών ανά άτομο
- Διαμονή με πρωινό στο ιστορικό κέντρο της Σιένα
- Τοπικοί φόροι ξενοδοχείου

- Μεταφορά από και προς το αεροδρόμιο της Ρώμης
- Καθημερινές μετακινήσεις στην Τοσκάνη σύμφωνα με το πρόγραμμα
- Καθημερινή πρακτική yoga
- Επίσκεψη και γευσίγνωσία σε οινοποιείο
- Ξεναγήσεις με ελληνόφωνη ξεναγό
- Ελληνόφωνη συνοδός
- Είσοδος στο Bagno Vignoni

Δεν περιλαμβάνονται:

- Καφέδες και ποτά
- Τα δείπνα στα εστιατόρια όπου πραγματοποιούνται κρατήσεις από εμένα και κάθε συμμετέχοντας επιλέγει ελεύθερα το γεύμα του. **Εξαιρείται το πρώτο δείπνο, που εκτός από την κράτηση κλείνουμε και συγκεκριμένο menu αξίας 55€ το άτομο, επειδή είναι πολύ σημαντικό για την ουσιαστική επαφή σας με την παραδοσιακή κουζίνα της Τοσκάνης.**
- Προαιρετική ασφάλεια EXTRA II της Interamerican με καλύψεις και για COVID-19: 25€ κατ' άτομο
- Ό,τι δεν αναφέρεται ρητά στα περιλαμβανόμενα
- Είσοδοι σε μουσεία
- Φιλοδωρήματα, αχθοφορικά

Πτήσεις με Aegean Airlines:

A3 650 ΑΘΗΝΑ - ΡΩΜΗ 07:35 - 08:35

A3 655 ΡΩΜΗ - ΑΘΗΝΑ 18:30 - 21:25

Σημειώσεις:

- Απαραίτητα ταξιδιωτικά έγγραφα: διαβατήριο ή ταυτότητα 15-ετίας
- Το πρόγραμμα ενδέχεται να τροποποιηθεί, χωρίς παραλείψεις
- Παιδιά που ταξιδεύουν με τον ένα γονέα χρειάζονται υπεύθυνη δήλωση από τον δεύτερο γονέα

Απαραίτητες πληροφορίες και όροι πληρωμής:

- Το πρόγραμμα, πλήρες και περιεκτικό, είναι σχεδιασμένο με τη ματιά ενός ντόπιου.
- Η παρέα των ταξιδιωτών δεν ξεπερνά τα 18-20 άτομα και αυτός είναι ένας από τους λόγους που κάνουν αυτό το ταξίδι ξεχωριστό.
- Σε αυτό το ξεχωριστό ταξίδι συμμετέχει η κα. Ελένη Κορέλλη, yoga instructor, η οποία θα συνοδεύσει την ομάδα προσφέροντας καθημερινές πρακτικές yoga και συμβάλλοντας στη δημιουργία μιας βαθιάς εμπειρίας ευεξίας, σύνδεσης και εσωτερικής ηρεμίας μέσα στο μοναδικό τοπίο της Τοσκάνης.
- Το οριστικό πρόγραμμα, που πιθανόν να έχει πολύ μικρές αλλαγές σχετικά με το παραπάνω, κοινοποιείται στους ταξιδιώτες ένα μήνα πριν από το ταξίδι.

- Το πρόγραμμα απευθύνεται το ίδιο προς όλους τους συνταξιδιώτες και δεν υποστηρίζει μεμονωμένες αλλαγές και απαιτήσεις.
- Σε περίπτωση που προβείτε σε οποιαδήποτε δραστηριότητα κατόπιν δικής σας πρωτοβουλίας εκτός προγράμματος, θα έχετε την αποκλειστική της ευθύνη.

Όροι κράτησης – πληρωμής:

- Για να κατοχυρώσετε τη θέση σας, απαιτείται μια προκαταβολή της τάξεως 40% του πακέτου
- Η εξόφληση του πακέτου, θα πρέπει να πραγματοποιηθεί μέχρι τις 14 Σεπτεμβρίου 2026, δηλαδή ένα μήνα πριν από το ταξίδι.