



ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕ ΓΙΟΓΚΑ ΣΤΗΝ ΝΙΣΥΡΟ

Η Νίσυρος, ένα από τα Δωδεκάνησα, βρίσκεται στο νότιο-ανατολικό Αιγαίο. Έχει έκταση 41,2 τετραγωνικά χιλιόμετρα και υψόμετρο 698 μέτρα.

Βορειοδυτικά της Ρόδου, ανάμεσα στην Κω, την Τήλο και την Αστυπάλαια, η Νίσυρος αποτελεί μια κατηγορία μόνης της, στα Δωδεκάνησα. Με το ηφαίστειο να κυριαρχεί στο τοπίο, το νησί αυτό έχει κάτι το απόκοσμο και ταυτόχρονα πολύ γοητευτικό, ίσως επειδή δεν έχει ακολουθήσει τις ταχύτητες τουριστικής ανάπτυξης άλλων νησιών του Αιγαίου.

Μέσα στην καлдέρα της, ανάμεσα στα ηφαιστειογενή βουνά της, βρίσκεται ο μεγαλύτερος υδροθερμικός κρατήρας στον κόσμο- ένας μόνο από τους συνολικά πέντε του νησιού. Χρώματα και εικόνες που μοιάζουν από άλλο πλανήτη, κίτρινες και άσπρες αποχρώσεις και η έντονη μυρωδιά από το θειάφι είναι τα χαρακτηριστικά στον κρατήρα της. Η Νίσυρος έχει και θερμές πηγές ενώ το ηφαιστειογενές έδαφός της ευνοεί την πλούσια βλάστηση.

Και πλάι σε αυτή την καθηλωτική άγρια ομορφιά της φύσης, με απλότητα και καθαρές γραμμές αναδύονται οι οικισμοί της Νισύρου. Το Μανδράκι, το λιμάνι και πρωτεύουσα του νησιού με την αυθεντική ατμόσφαιρα, τα κυκλαδίτικα σπίτια και τα στενά σοκάκια. Σε πολύ μικρή απόσταση βρίσκεται το Παλαιόκαστρο, η αρχαία ακρόπολη της Νισύρου με τα σκουρόχρωμα τείχη.

Από τον Εμποριό απολαύστε τη μοναδική θέα από το κάστρο της Παντονίκης και στους παραθαλάσσιους Πάλους χαλαρώστε δίπλα στο κύμα. Στα Νικειά μην παραλείψετε μια στάση στην πιο γνωστή πλατεία του νησιού, την περίφημη Πόρτα, με το παράξενο σχήμα και το εντυπωσιακό βοτσαλωτό της, αλλά και στο Ηφαιστειολογικό Μουσείο του νησιού.

Η Παχιά Άμμος είναι η πιο γνωστή και μάλλον η πιο δημοφιλής παραλία του νησιού, επιβεβαιώνοντας και το όνομά της. Τα νερά της βαθαίνουν απότομα. Εντυπωσιακοί είναι και οι Χοχλάκοι με σκούρες ηφαιστειακές πέτρες να προσδίδουν μια αλλόκοσμη ατμόσφαιρα στο τοπίο. Μπάνιο σε αβαθή νερά θα κάνετε στους Πάλους ενώ υπάρχουν και παραλίες που δεν είναι προσβάσιμες από ξηράς αλλά μόνο από θαλάσσης, με καΐκι.

Κυριακή 1.07

Αφιξη στο ξενοδοχείο Πορφύρις στο Μανδράκι.

19.00μμ Γιόγκα με τη Σοφία κ Ισιδώρα στον οπωρώνα του ξενοδοχείου Πορφύρις *.

***η τοποθεσία όπου θα διεξάγονται τα απογευματινά μας μαθήματα (Διαλογισμός), θα επιβεβαιώνονται το πρωινό της ίδιας μέρας. Το παρών πρόγραμμα μπορεί να αλλάξει λόγω των καιρικών συνθηκών ή άλλων σημαντικών παραγόντων.**

Η πρώτη μας γνωριμία με το νησί θα γίνει στο Μανδράκι, τον πιο ζωντανό οικισμό του νησιού, τη «Χώρα» του. Στενά σοκάκια, βοτσαλωτά δάπεδα και χρωματιστά σπιτάκια συνθέτουν τον ιδιαίτερο χαρακτήρα αυτού του αμφιθεατρικά χτισμένου χωριού μεταξύ του Μεσαιωνικού Φρουρίου και της Παναγιάς της Σπηλιανής. Το Μανδράκι είναι η πρωτεύουσα του νησιού και το μέρος όπου μένουν οι περισσότεροι κάτοικοι και επισκέπτες.

Αξίζει να περιηγηθεί κανείς στα όμορφα δρομάκια του οικισμού, να δει το δημαρχείο με την χαρακτηριστική πλατεία Δελφινιών με τα ψηφιδωτά, να δροσιστεί στα καφέ και τα εστιατόρια της Πλατείας της Ηλικιωμένης, να αγναντέψει τη θάλασσα από κάποιο από τα μαγαζιά δίπλα στη θάλασσα και να χαζέψει τη δύση του ηλίου. Η ηρεμία, η χαλάρωση, η ευγένεια των ντόπιων αλλά και των επισκεπτών είναι χαρακτηριστικά που θα μείνουν στον επισκέπτη.



Δευτέρα 2.07



06:00 - 09:00 π.μ. Γιόγκα με τη Σοφία κ Ισιδώρα στον οπωρώνα του ξενοδοχείου Πορφύρις.

09:00 - 10:00 π.μ Πρωινό με παραδοσιακά προϊόντα από την Νίσυρο.

10.30 Αναχώρηση για την παραλία Χοχλάκοι (κάτω από το μοναστήρι της Παναγιάς Σπηλιανής) η οποία είναι προσβάσιμη με μονοπάτι. Είναι μια όμορφη παραλία με τα σκούρα ηφαιστειακά βότσαλα, τα βράχια και τη σπηλιά που δεσπόζει. Η παραλία χοχλάκοι είναι το πιο κοντινό μέρος στη Χώρα. Πήρε το όνομά της λόγω των μεγάλων και λείων βότσαλων που διαθέτει τόσο έξω όσο και μέσα στη θάλασσα. Στην μία άκρη της παραλίας υπάρχει ένα κούφωμα στα βράχια και στην πίσω μεριά της μερικά δέντρα και θάμνοι.

Στην συνέχεια θα ανηφορίσουμε για την Παναγιά Σπηλιανή, η οποία βρίσκεται πάνω από το Μανδράκι στο λόφο με το κάστρο. Αξίζει την επίσκεψη, τόσο για το μέρος όσο και για τη θέα.

Λίγο πιο έξω βρίσκεται και το Παλαιόκαστρο, το αρχαίο τείχος της Νισύρου, το οποίο διατηρείται σε πολύ καλή κατάσταση, αν και αυτό το διάστημα δεν είναι επισκέψιμο καθώς γίνονται εργασίες αποκατάστασης. Περισσότερα στοιχεία για το αρχαίο τείχος και την ιστορία της Νισύρου θα δει κανείς στο αρχαιολογικό μουσείο του νησιού που βρίσκεται στο Μανδράκι – είσοδος 3€.

Πριν την επιστροφή στο ξενοδοχείο θα κάνουμε μια στάση στο Μανδράκι για φαγητό.

Επιστροφή και ξεκούραση

19.00: Βαθειά ξεκούραση και εξισορροπητικές αναπνευστικές τεχνικές στον οπωρώνα του ξενοδοχείου Πορφύρις.

22:00: Ελεύθερο για εξόρμηση στο Μανδράκι.

Τρίτη 3.07



06:00 - 09:00 π.μ. Γιόγκα με τη Σοφία κ Ισιδώρα στον οπωρώνα του ξενοδοχείου Πορφύρις.

09:00 - 10:00 π.μ Πρωινό με παραδοσιακά προϊόντα από την Νίσυρο.

10.30 Αναχώρηση για τα Νικειά ή Νικιά. Πρόκειται για ένα μικρό, γραφικό χωριό με λίγους κατοίκους. Χαρακτηριστικό του η πλατεία με τα ψηφιδωτά – τεχνική που βρίσκει κανείς στη Νίσυρο, για την κατασκευή των οποίων χρησιμοποιούνται μαύρες και λευκές πέτρες που σχηματίζουν ενδιαφέροντα σχέδια. Στην πλατεία βρίσκονται και 2 καφέ – εστιατόρια στα οποία μπορείτε να δοκιμάσει κανείς γλυκά, να πει τον καφέ του ή και να φάει. Από την άκρη του οικισμού μπορεί κανείς να δει ολόκληρο τον κρατήρα του ηφαιστείου, καθώς το μέρος προσφέρει πανοραμική θέα.

Εκτός από αυτό, στο χωριό υπάρχει και το ηφαιστειολογικό μουσείο Νίσυρου. Η είσοδος είναι 4€, ενώ η εμπειρία αξίζει, καθώς εκεί μπορεί κανείς να δει πλήρη στοιχεία όχι μόνο για το συγκεκριμένο ηφαίστειο και το νησί, αλλά και γενικότερα για τα ηφαίστεια της Ελλάδας. Στην τιμή περιλαμβάνεται και η προβολή ενός βίντεο σχετικά με την δημιουργία του νησιού. Πριν φύγετε από τα Νικειά, ρίξτε μια ματιά προς τα μικρασιατικά παράλια τα οποία είναι σε απόσταση βολής.

Φεύγοντας θα επισκεφτούμε την παραλία Αυλάκι - λιμανάκι (είναι κάτω από τα Νικειά) είναι η παραλία με τις μαύρες, ηφαιστειακές πέτρες και τα βράχια, που προσφέρεται για βουτιές.

Δεν υπάρχει σκιά ούτε κάποιο μαγαζί, οπότε καλό είναι να έχει κανείς μαζί του σχετικές προμήθειες. Παλιότερα υπήρχε εκεί οικισμός, πλέον είναι εγκαταλελειμμένος. Στον όρμο αναβλύζουν θερμά νερά μέσα στη θάλασσα.

Επιστροφή και ξεκούραση

19:00: Βαθεία ξεκούραση και εξισορροπητικές αναπνευστικές τεχνικές στον οπωρώνα του ξενοδοχείου Πορφύρις.

22:00: Ελεύθερο για εξόρμηση στο Μανδράκι.

Τετάρτη 4.07

06:00 - 08:30 π.μ. Γιόγκα στον οπωρώνα του ξενοδοχείου Πορφύρις

08:30 – 08:50 π.μ Πρωινό με παραδοσιακά προϊόντα από την Νίσυρο.

09:00 π.μ Θα ετοιμαστούμε για την ημερήσια μας εκδρομή στο Γυαλί.



Από το λιμάνι στο Μανδράκι μπορείτε να πάρετε κανείς караβάκι για εκδρομές σε κοντινά νησιά. Κυριότερη εκδρομή είναι στο ηφαιστειογενές νησάκι Γυαλί, στο οποίο γίνεται εξόρυξη πετρωμάτων (ελαφρόπετρα, οψιανός και περλίτης) και γι αυτό το λόγο δεν είναι επισκέψιμο στο σύνολό του. Η μετάβαση κοστίζει €10 το άτομο, ενώ η εκδρομή διαρκεί από τις 9:30 έως τις 15:30. Το νησί διαθέτει αρκετές παραλίες, οι δύο κυριότερες είναι η μπροστινή με θέα τη Νίσυρο, όπου αράζει και το караβάκι και η πίσω με θέα την Κω. Η πίσω παραλία έχει τικουάζ νερά, αλλά την πιάνει συχνά ο αέρας. Η μπροστινή είναι πιο ήρεμη, με μαύρα και καφεκόκκινα ηφαιστειακά πετρώματα. Υπάρχει και μία κρυφή παραλία, στην άκρη του νησιού προς Τουρκία μεριά, αλλά θέλει αρκετό περπάτημα. Μην παραλείψετε να μαζέψετε αλαφρόπετρα που αφθονεί στο μέρος, καθώς και οψιανό. Νερά και φαγώσιμα καλό είναι να φέρετε μαζί σας, αν και μπορείτε να προμηθευτείτε και από το караβάκι σε οικονομικές

τιμές. Στο γυρισμό μπορούμε να μείνουμε στο Μανδράκι για καφέ ή φαγητό. Επιστροφή και ξεκούραση.

19:30: Γιόγκα στον οπωρώνα του ξενοδοχείου Πορφύρις.

22:00: Ελεύθερο για εξόρμηση στο Μανδράκι.

Πέμπτη 5.07

06:00 - 09:00 π.μ. Γιόγκα στον οπωρώνα του ξενοδοχείου Πορφύρις

09:00 - 10:00 π.μ Πρωινό με παραδοσιακά προϊόντα από την Νίσυρο.



10.30 Αναχώρηση για το κυριότερο αξιοθέατο του νησιού, το ηφαιστειο. Βρίσκεται στο κέντρο του νησιού και είναι επισκέψιμο. Προτιμήστε νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα, καθώς η ζέστη είναι αρκετή, ενώ έτσι θα αποφύγετε και τους τουρίστες που έρχονται μαζικά με τα λεωφορεία από Κω. Η είσοδος είναι 2€. Φροντίστε να φοράτε κλειστά παπούτσια, καθώς σε ορισμένα σημεία υπάρχουν τρύπες όπου αναβλύζει ζεστό νερό ενώ σε άλλα σημεία βγαίνει θειάφι – γι αυτό και η αντίστοιχη μυρωδιά. Το θέαμα πάντως είναι εντυπωσιακό, καθώς κανείς κατεβαίνει πραγματικά στον κρατήρα με την ονομασία Στέφανος του ηφαιστείου. Εκτός από τον κρατήρα Στέφανος, υπάρχουν άλλοι 3-4 για τους οποίους απαιτείται μικρή και εύκολη ανάβαση. Δείτε τον σχετικό χάρτη που θα σας δώσουν μαζί με το εισιτήριο εισόδου. Ο ένας από τους μικρότερους κρατήρες λέγεται Πολυβώτης, από το όνομα του μυθικού Γίγαντα, τον οποίο καταπλάκωσε ο Ποσειδώνας κατά τη Γιγαντομαχία με ένα κομμάτι που έκοψε από το νησί της Κω. Από το κομμάτι αυτό προέκυψε η Νίσυρος, κατά την μυθολογία πάντα. Στο χώρο υπάρχει και αναψυκτήριο για να δροσιστείτε από την έντονη ζέστη.

Στην συνέχεια θα επισκεφτούμε την πιο γνωστή παραλία του νησιού, την παραλία της Παχιάς Άμμου, η οποία απέχει περίπου 10' από Μανδράκι με αυτοκίνητο, ενώ ακολουθεί περίπου 10-15' καλό μονοπάτι – μόνο με τα πόδια. Κοντά στην Παχιά Άμμο βρίσκεται μία ταβέρνα, με καλό φαγητό και τιμές.

Επιστροφή και ξεκούραση.

19:30: Γιόγκα στον οπωρώνα του ξενοδοχείου Πορφύρις.

22:00: Ελεύθερο για εξόρμηση στο Μανδράκι.

Παρασκευή 6.07

06:00 - 09:00 π.μ. Γιόγκα στον οπωρώνα του ξενοδοχείου Πορφύρις

09:00 - 10:00 π.μ Πρωινό με παραδοσιακά προϊόντα από την Νίσυρο.



11.00 Αναχώρηση για τον Εμπορειό άλλο ένα από τα χωριά του νησιού που βρίσκεται σκαρφαλωμένο στο χείλος του ηφαιστείου. Αυτό που αξίζει περισσότερο στο χωριό είναι η ταβέρνα “Το μπαλκόνι του Εμπορειού”. Το μπαλκόνι προσφέρει θέα προς το ηφαίστειο, ενώ σερβίρει καλό πρωινό, αλλά και φαγητά για κάθε ώρα σε αρκετά καλές τιμές. Στην είσοδο του οικισμού υπάρχει σπηλιά στην οποία βγαίνει από τη γη θερμός αέρας και λειτουργεί σα φυσική σάουνα. Στην συνέχεια θα επισκεφτούμε την παραλία Γυαλισκάρι. Βρίσκεται στη βόρεια πλευρά του νησιού 2 χλμ ανατολικά του Μανδρακίου, στο δρόμο προς τους Πάλους. Κάποτε το χρώμα της άμμου ήταν λευκό, λόγω μιας εταιρίας εξόρυξης ελαφρόπετρας που υπήρχε στην περιοχή και έτσι ήταν γνωστή και με την ονομασία «λευκή ακτή». Τώρα πλέον έχει αποκτήσει και πάλι τη σκούρα άμμο της
Επιστροφή και ξεκούραση.

19:30: Γιόγκα στον οπωρώνα του ξενοδοχείου Πορφύρις.

22:00: Ελεύθερο για εξόρμηση στο Μανδράκι.

Σάββατο 7.07

06:00 - 09:00 π.μ. Γιόγκα στον οπωρώνα του ξενοδοχείου Πορφύρις

09:00 - 10:00 π.μ Πρωινό με παραδοσιακά προϊόντα από την Νίσυρο.



10.00 πμ . Θα επισκεφτούμε τον παραθαλάσσιο οικισμό Πάλοι, εκεί θα βρείτε καφετέριες και εστιατόρια, ενώ διαθέτει λιμάνι για σκάφη, γιοστ κτλ. Εδώ βρίσκεται και η μεγάλη παραλία του χωριού, με άμμο, βότσαλα και δέντρα, χωρίζεται στις ακρογιαλιές Κατσούνι, Λιες και Παχιά Άμμο. Η παραλία του είναι μια ωραία και εκτεταμένη αμμουδιά με πολλά αρμυρίκια. Η άμμος μέσα και έξω από τη θάλασσα είναι πολύ ψιλή, ενώ στην αρχή της θάλασσας υπάρχουν και μεγάλα βότσαλα που συγκρατούν τα νερά ρηχά. Εξελίσσεται σε τουριστικό θέρετρο αλλά διατηρεί σε μεγάλο βαθμό την ηρεμία του.

Στην Νίσυρο λόγω της ηφαιστειακής δραστηριότητας της υπάρχουν αρκετές θερμές πηγές τις οποίες μπορούν να επισκεφτούν όσοι το επιθυμούν. Οι πιο γνωστές είναι στη θέση Λουτρά, της Θερμιανής και στο Αυλάκι. Τα Λουτρά, όπου λειτουργούν τα Δημοτικά Λουτρά Μανδρακίου, απέχουν περίπου 1,5 χλμ από το Μαντράκι.

Τα λουτρά Θερμιανής είναι γνωστά από την αρχαιότητα και βρίσκονται στην άκρη της παραλίας στους Πάλους. Παλιότερα λειτουργούσαν εκεί λουτρά, πλέον αναστυλώνονται αλλά ακόμη δε λειτουργούν.

19:30: Γιόγκα στον οπωρώνα του ξενοδοχείου Πορφύρις.

22:00: Ελεύθερο για εξόρμηση στο Μανδράκι.

Κυριακή 8.07

006:00 - 09:00 π.μ. Γιόγκα στον οπωρώνα του ξενοδοχείου Πορφύρις

09:00 - 10:00 π.μ Πρωινό με παραδοσιακά προϊόντα από την Νίσυρο.

Η μέρα είναι ελεύθερη έως την αναχώρηση.

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη συμμετοχή σας και την μοναδική σας παρουσία! Σας ευχόμαστε στο μέτρο του δυνατού, να συνεχίσετε τη γιόγκα ως τρόπο ζωής στο καθημερινό σας πρόγραμμα και να κουβαλάτε την θετική αύρα της Νισύρου!

Να έχετε μαζί σας το προσωπικό σας στρωματάκι καθώς και ζώνες για την γιογκα.

Συμβουλές και προτάσεις για την Νίσυρο.

Πως πας στη Νίσυρο

- Με αεροπλάνο στην Κω και μετά με καράβι. Πρόσεξε τις ώρες αναχώρησης και άφιξης σε σχέση με τις αναχωρήσεις για Νίσυρο για να μην πρέπει να διανυκτερεύσεις στην Κω.
- Με το καράβι Διαγόρας από τον Πειραιά με το οποίο μπορείς να φέρεις και το αυτοκίνητό σου.

Τι να προσέξεις

- Αν δεν έχεις μέσον μεταφοράς πρέπει να νοικιάσεις αυτοκίνητο ή μηχανάκι η να χρησιμοποιήσεις τα δύο ταξί που υπάρχουν στο Μανδράκι.
- Η συγκοινωνία είναι σούπερ ελλιπής έως απαράδεκτη με 2 μόνο δρομολόγια για μία συγκεκριμένη παραλία -τους Πάλους- και δύο χωριά το Εμποριό και τα Νικειά.

Τι να δεις

- Το **Παλαιόκαστρο, στο Μανδράκι** τέλεια συντηρημένο, επιβλητικό με καταπληκτική θέα.



Μανδράκι

- Το **Γυαλί**, το νησάκι απέναντι όπου γίνεται εξόρυξη ελαφρόπετρας και περλίτη για να κάνεις μάνιο σε μία υπέροχη παραλία στην απέναντι μεριά, όπου χρειάζεσαι οπωσδήποτε ομπρέλα.



Γυαλί

- Το **Εμποριό**, με θέα στο ηφαίστειο όπου θα φας το βράδυ υπέροχο μαγειρευτό φαγητό σε ένα μπαλκόνι ή σε μια αυλή, όπου όλοι γίνονται μία παρέα.
- Τα **Νικειά** και την πλατεία τους για να φας φρέσκο ζεστό ρυζόγαλο, να περπατήσεις στα δρομάκια και να επισκεφτείς οπωσδήποτε την μικρή αλλά μοναδική σε ενδιαφέρον εκκλησία των Εισοδίων της Θεοτόκου
- Το **Ηφαίστειο**, το απόγευμα γύρω στις έξι για να αποφύγεις τη ζέστη και την πολυκοσμία των τουριστών που έρχονται από την Κω για να το επισκεφτούν το πρωί γύρω στις 11 και μέχρι τις 4.



- Την **εκκλησία της Παναγίας της Σπηλιανής** αφού ανέβεις 100 περίπου σκαλοπάτια για να απολαύσεις την ωραιότερη θέα και το υπέροχο ηλιοβασίλεμα.



- Το **Μουσείο** με αρχαία τοπικά ευρήματα πολύ όμορφα εκτεθειμένα

Που να κολυμπήσεις

- Στα **Κοχλάκια** πάντα με τα κατάλληλα παπούτσια
- Στη **Πάλους**, οικογενειακή παραλία με πολλά παιδιά και ωραία θάλασσα
-



- Στην **Παχιά Άμμο**, με υπέροχα νερά και περιοχές με γυμνισμό.



- Στη **Λια** μεγάλη μακριά υπέροχη παραλία

- Στα **Λουτρά**, πολύ κοντά στο Μανδράκι
- Στο **Αυλάκι**, στο νότιο μέρος του νησιού.

Που να φας και να πιεις

- Στο **Καζαναριό** όπου ο Γιάννης ψαράς και μάγειρας σου σερβίρει το πιο φρέσκο και καλοψημένο ψάρι που έχεις φάει ποτέ το πιο ζουμερό στήθος κοτόπουλου και υπέροχο γεμιστό καλαμάρι.
- Στην **Ειρήνη στην Πλατεία Ηλικιωμένη**, μπιριζόλα από ντόπιο μοσχάρι
- Στη **Όαση** στην παραλία της Λια.
- Να πιεις καφέ, ούισκι ή να φας γλυκό κουταλιού **στον Αντρίκο** στην Πλατεία Ηλικιωμένη που βλέποντας τους ανθρώπους νομίζεις ότι βρίσκεσαι στα Εξάρχεια της Νισύρου.



- Να πιεις εσπρέσο στο **Προβέζα** στην παραλία