

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕ ΓΙΟΓΚΑ ΣΤΗΝ ΙΚΑΡΙΑ 2018

Η συμμετοχή στο πρόγραμμα είναι καθαρά προαιρετική. Συνθέσαμε και κανονίσαμε το πρόγραμμα αυτό χωρίς να έχουμε κάποιο προσωπικό όφελος με στόχο να σας προσφέρουμε μια όμορφη γνωριμία με τις φυσικές και πολιτιστικές ομορφιές του νησιού έξω από τα μαθήματα της γιόγκα.

Η επιλογή των προτάσεων μας οφείλεται στην προσωπική μας εμπειρία στο νησί, σε έρευνα, και στις συστάσεις των ντόπιων. Ελπίζουμε να εκτιμήσετε αυτήν την προσπάθειά μας.

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

Τετάρτη 11.07

- 06:00 - 09.00 Πρωινή yoga

Αφιξη στο ξενοδοχείο.

Πρόταση για μπάνιο: Στον κόλπο του Κεραμέ, ακριβώς κάτω από το ξενοδοχείο.

Φαγητό: Στο εστιατόριο του Κεραμέ που ανοίγει από τις 16.00, ή στο Κοράλι στον Εύδηλο.

- 19.00 μμ Γνωριμία με τις δασκάλες και το γκρούπ, παρουσίαση του προγράμματος μαθημάτων και του προαιρετικού προγράμματος επιπλέον δραστηριοτήτων, συζήτηση αποριών. Στο εστιατόριο (Μύλος) του ξενοδοχείου *Κεραμέ*.

Καθοδήγηση σε εξωτερικό χώρο κοντά στο ξενοδοχείο Κεραμέ για **το μάθημα βαθιάς ξεκούρασης και αναζωογόνησης με διαλογιστικές τεχνικές και χαλάρωση.**

Βραδινός περίπατος στον Εύδηλο για όσους το επιθυμούν.

Σχετικά με τον Εύδηλο: Ο Εύδηλος είναι το δεύτερο λιμάνι της Ικαρίας και βρίσκεται στο βόρειο τμήμα του νησιού, 40 χλμ βορειοδυτικά από την πρωτεύουσα του νησιού, τον Άγιο Κήρυκο. Το όνομα του χωριού σχετίζεται με

την ιστορία του. Ιδρύθηκε το 1830, όταν οι πειρατικές επιθέσεις στο νησί είχαν τελειώσει, και έτσι ο νέος αυτός οικισμός μπορούσε να χτιστεί χαμηλά, σε φανερό σημείο και δίπλα στη θάλασσα. Ευ-δη-λος: ο φανερός, ο πρόδηλος.

Πέμπτη 12/07

- 06:00 - 09:00 π.μ. Πρωινή Γιόγκα στον χώρο πάνω από την πισίνα του Κεραμέ.
- 09:00 - 10:30 Τσάι και πρωινό.

Ξεκούραση - προετοιμασία, μεσημεριανό στο εστιατόριο του Μύλου που ανοίγει από τις 16.00 ή τον Εύδηλο.

- 16.30 Αναχώρηση με πούλμαν μπροστά από το ξενοδοχείο, για να συναντήσουμε τον ξεναγό φύσης στο **μικρό φράγμα**, από όπου θα κάνουμε **πεζοπορία** μέσα στη φύση και χωριά των Ραχών. (2-2,5 ώρες). Θα καταλήξουμε στον Χριστό Ραχών, και στο εκκλησάκι Αη Γιάννη, όπου στις
- 22.00 Μουσική εκδήλωση με 5 ευρώ είσοδο, στον προαύλιο χώρο του Αη Γιάννη στις Ράχες, με ανατολίτικα, Σμυρνείκα, Πολίτικα με διακεκριμένους μουσικούς όπως οι Βούλγαρης, Κλαπάκης, Λαμπροπούλου, Παραουλάκης, Κώτη.

Επιστροφή με το πούλμαν ή με ταξί για όσους θέλουν να κινηθούν ανεξάρτητα.

*Η συμμετοχή στην πεζοπορία, ανάλογα το σύνολο των συμμετεχόντων κοστίζει 4-8 ευρώ).

**Η μεταφορά μας με το πούλμαν, κοστίζει πάντα ανάλογα τη διαδρομή και αριθμό συμμετεχόντων, από 5-13 ευρώ (με επιστροφή κάποιες).

Παρασκευή 13/7

- 6.00 - 9.00 πμ μάθημα,
- 9.00-10.30 πμ Πρωινό
- 13.30 Αναχώρηση με το πούλμαν από το ξενοδοχείο για Μαγγανίτη. Από εκεί, στις **15.30** θα πάρουμε караβάκι για την ήσυχη και πανέμορφη παραλία **Τραπαλού**. Γεύμα στην μοναδική και παραδοσιακή ταβέρνα στην παραλία.

Σε περίπτωση υψηλών μποφόρ την Παρασκευή, η εκδρομή για Τραπάλου θα γίνει ημέρα Τρίτη. Αν δεν υπάρχουν μποφόρ, θα διατηρηθεί το πρόγραμμα όπως έχει.

Απογευματινό μάθημα διαλογισμού στην Τραπάλου.

Αναχώρηση με το караβάκι στις **20.00**, επιστροφή με το πούλμαν στο ξενοδοχείο. Επιστροφή με το καΐκι από όπου θα απολαμβάνουμε τη δύση του ηλίου.

Σχετικά με Τραπάλου: Καθώς το καΐκι δεν βγαίνει ως το γιαλό, όσοι θέλουν θα βουτήξουν ή μεταφερθούν με μικρότερη βάρκα στην ακτή. Στην Τραπαλού, κατόπιν συνεννοήσεως, μπορούμε να απολαύσουμε δίπλα στη θάλασσα και στην μοναδική ταβέρνα τη τοποθεσίας, φρέσκο ψάρι. Δεν υπάρχει πρόσβαση στην Τραπαλού μέσω δρόμου, και η παραλία αυτή δεν διαθέτει ξαπλώστρες ή ομπρέλες. Υπάρχουν φυσικές σκιές και η ταβέρνα. Η παραλία είναι αμμουδερή, μεγάλη, και περιβάλλεται από μικρή βλάστηση.

Όσοι επιθυμούν μπορούν να μεταφερθούν με ταξί πάλι στον Χριστό Ραχών για να απολαύσουν **στις 22.00** πάλι μουσική συναυλία στον προαύλιο χώρο του Αη Γιάννη στις Ράχες.

Πρώτο μέρος Ανατολική μουσική

Δεύτερο μέρος Γκουβέντας, Πλούμη και παρουσίαση παραδοσιακών χορών.

Σάββατο 14/07

- 6.00 - 9.00 πμ μάθημα,
- 9.00-10.30 πμ Πρωινό

Πιθανή απογευματινή πεζοπορία με τον ξεναγό φύσης(περιμένουμε επιβεβαίωση), ή εναλλακτικά αναχώρηση με το πούλμαν στις **14.30** για επίσκεψη στον Να. Όπου μπορούμε να γευματίσουμε και θαυμάσουμε τη θέα από ψηλά, να περπατήσουμε προς τον καταρράκτη και βάρθρα, να κολυμπήσουμε, **19:30: Διαλογισμός**. Καθώς ο ήλιος θα χαμηλώνει, στο μοναδικό αυτό οικοσύστημα του Να, θα ασκηθούμε σε διαλογιστικές και αναζωογονητικές τεχνικές

- 20.40 Αναχώρηση- Επιστροφή.

Παραπάνω πληροφορίες για τον Να: Για να κατεβείτε στην παραλία πρέπει να κατεβείτε πολλές σκάλες. Η παραλία αυτή δεν έχει ξαπλώστρες ή ομπρέλες αλλά μόνο λίγες φυσικές σκιές, για αυτό και επιλέγουμε να κατεβούμε σ' αυτήν μετά το μεσημέρι.

Η πεζοπορία προς τον καταρράκτη απαιτεί κατάλληλη ενδυμασία και παπούτσια. (Θα χρειαστεί να σκαρφαλώσετε και κάποιους βράχους, διάρκεια: 15-20 λεπτά). Δίπλα στην παραλία, θα δείτε επίσης τα ερείπια του αρχαίου ναού της Αρτέμιδος, προστάτιδα της φύσης και του κυνηγιού. Η ύπαρξη του

ναού της Αρτέμιδος στον Να, προδίδει ότι είναι μια περιοχή με πλούσιο οικοσύστημα και ιδιαίτερη αύρα.

Κυριακή 15/7

- 6:00 - 7:30 μάθημα (το μάθημα θα λήξει νωρίτερα και θα συμπληρωθεί άλλη μέρα) για να φύγουμε στις
- **8:00** να προλάβουμε το καράβι στις **9:15** από Άγιο Κήρυκο για Φούρνους.
- **16.50** επιστροφή με καράβι και πούλμαν στο ξενοδοχείο.

Κόστος καταμαράν 15€ με επιστροφή, αν τα κλείσουμε μια μέρα πριν.

Δευτέρα 16/7

- 6:00-9:00 πμ μάθημα
- 10.30 Αναχώρηση για τα Θερμά (Άγιος Κήρυκος) όπου θα επισκεφθούμε τα ιαματικά δημοτικά λουτρά, και το φυσικό λουτρό της Σπηλιάς. Τα λουτρά βρίσκονται στην παραλία των Θερμών μέσα σε μια φυσική σπηλιά , όπου βρίσκεται και η ομώνυμη πηγή, ακριβώς δίπλα από τη μαρίνα και τις τοπικές ταβέρνες και ζαχαροπλαστεία. Η Υδροθεραπεία/Λουτροθεραπεία πρέπει να γίνεται με άδειο στομάχι ή 3 ώρες μετά την χώνευση. Δεν επιτρέπεται η χρήση καλλυντικών και λοιπών λαδιών, γιατί επηρεάζουν τη σύσταση του ιαματικού νερού. Οι ώρες λειτουργίας των κλειστών δημοτικών λουτρών είναι 8.00-15.00 και 17.00-20.00.
- 16.00 Αναχώρηση από Θερμά για επιστροφή και ξεκούραση.
- 19.30: Βαθιά ξεκούραση και εξισορροπητικές αναπνευστικές τεχνικές σε τοποθεσία που θα διευκρινιστεί κοντά στο ξενοδοχείο Κεραμέ.

Τρίτη 17/7

- 06:00 - 09:00 π.μ. Γιόγκα.
- 09:00 - 10:00 π.μ Τσάι με Ικαριώτικα βότανα, και πρωινό.
- 10:30 Αναχώρηση για τον Μαγγανίτη. Από εκεί, θα περπατήσετε και θα οδηγηθείτε στην μαγευτική παραλία «Σευχέλες». Το μονοπάτι για τις Σευχέλες» σε κάποια σημεία είναι στενό, και προς το τέλος θα χρειαστεί να ανεβοκατέβετε κάποια βράχια.(όλη η διαδρομή υπολογίζεται στα 15 λεπτά). Καθώς αραιώνουν τα βράχια, μας αποκαλύπτεται το αξεπέραστο τοπίο της παραλίας αυτής, που μας αποζημιώνει για την προσπάθεια που καταβάλλαμε. Οι Σευχέλλες είναι αμμουδερή παραλία όπου τεράστιοι λευκοί βράχοι προσφέρουν φυσική

σκιά, ενώ τα νερά είναι κρυστάλλινα και τουρκουάζ. Καλό είναι να έχετε μαζί σας νερά και κάποιο σνάκ.

- 15:30 Επιστροφή και ξεκούραση.
- 19:00 Αναχώρηση για να πιούμε καφέ ή γευματίσουμε στο γραφικό κόλπο του Καραβόσταμου ή στην κορυφή του γραφικού χωριού Αρέθουσα, απολαμβάνοντας την πανοραμική θέα από το εστιατόριο (Πηγη). Ενώ αργότερα θα περπατήσουμε μέσα στο χωριό.
- 19:30 Διαλογισμός

Όποιος το επιθυμεί, μπορεί να παραμείνει στον Αθέρα, για το **Πανηγύρι της επετείου της Ικαριώτικης επανάστασης**, με χορό και φαγητό, που θα ξεκινήσει μετά τις 9μμ και θα συνεχιστεί μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες της επόμενης μέρας. Την ίδια βραδιά, υπάρχουν πανηγύρια σε άλλες τοποθεσίες στον Άγιο Κήρυκο.

Τετάρτη 18.07

- 06:30 π.μ. μάθημα Γιόγκα στη βεράντα του ξενοδοχείου Κεραμέ.
- 09:00 - 10:30 π.μ Τσάι με Ικαριώτικα βότανα, και πρωινό.
- Ξεκούραση-Αναχωρήσεις.

Αν έχετε τον χρόνο μπορείτε να μεταβείτε με ταξί για καφέ και μπάνιο στο πολύ κοντινό παραθαλάσσιο χωριό Καραβόσταμο ή στο ωραίο χωριό Ακαμάτρα ή Βρακάδες.

Αναχωρήσεις με το δημοτικό λεωφορείο ή ταξί για αεροδρόμιο ή λιμάνι.

Το πρωί αναχωρεί το δημοτικό λεωφορείο από τον Εύδηλο στις 8.

Αν πετάτε το μεσημέρι από το αεροδρόμιο, μπορείτε να μεταβείτε με ταξί που θα μοιραστείτε με άλλους συμμετέχοντες.