

+30 6971586706



# RETREAT

ΣΤΗΝ ΟΑΣΗ ΦΑΓΙΟΥΜ



25 - 31

ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Από τον θόρυβο του Καΐρου... στην ησυχία της ερήμου.

Γώνη Μούκα

Μισέλ Αγιούμπ



**Δεν είναι ένα απλό ταξίδι στην Αίγυπτο.**

**Είναι ένα ταξίδι όπου θα ανακαλύψεις τον πραγματικό σου εαυτό!**

Από τη σοφία των αρχαίων πολιτισμών και τη δύναμη των Πυραμίδων μέχρι τη σιωπή της ερήμου και τη μαγεία της οάσης Φαγιούμ, κάθε μέρα είναι σχεδιασμένη για να σου αποκαλύπτει ένα κομμάτι σου που ίσως δεν γνώριζες.

Για επτά ημέρες θα ταξιδέψουμε από τη ζωντανή ενέργεια του Καΐρου μέχρι τη σιωπή της ερήμου και τη μαγεία της οάσης Φαγιούμ.

Ένα retreat που συνδυάζει ιστορία, περιπέτεια, πολιτισμό, φύση και προσωπική ανάπτυξη.

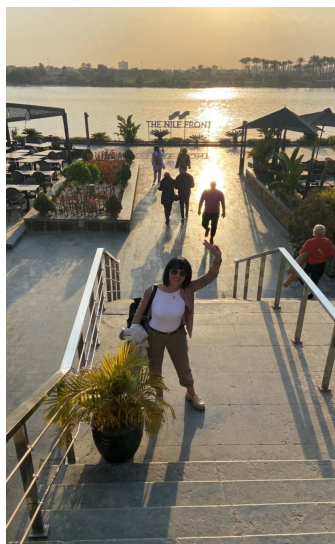
- ✓ Θα περπατήσουμε μπροστά στις Πυραμίδες (κάποιοι ίσως επιλέξουμε να μπούμε και στο εσωτερικό τους).
- ✓ Θα δούμε αυθεντικούς Δερβίσηδες και θα έρθουμε σε επαφή με μια παράδοση που παραμένει ζωντανή μέσα στους αιώνες.
- ✓ Θα κινηθούμε μέσα στην έρημο με τζιπ 4x4 και γουρούνες ATV, θα κάνουμε βόλτα με καμήλες με θέα τις Πυραμίδες και θα νιώσουμε τη χαρά της ελευθερίας κάτω από τον ανοιχτό ουρανό της Αιγύπτου.
- ✓ Θα κάνουμε sandboarding στους αμμόλοφους, θα επισκεφτούμε τη Μαγική Λίμνη και την Κοιλάδα των Φαλαινών, τόπους μοναδικής φυσικής ομορφιάς που μοιάζουν να ανήκουν σε έναν άλλο κόσμο.
- ✓ Θα γνωρίσουμε το καλλιτεχνικό χωριό Τούνις, με τη μοναδική κουλτούρα οικοτουρισμού και κεραμικής, και θα ζήσουμε τη χαρά της δημιουργίας μέσα από μια ξεχωριστή βιωματική εμπειρία.

Και μέσα σε όλα αυτά, θα υπάρχει χώρος για σύνδεση, μοίρασμα, σιωπή, αναστοχασμό και επιστροφή σε αυτό που έχει πραγματικά σημασία.

Γιατί αυτό το ταξίδι δεν είναι μόνο για να γνωρίσεις την Αίγυπτο.

Είναι για να γνωρίσεις καλύτερα εσένα.

*Goni*



## Πρόγραμμα 1<sup>ης</sup> ημέρας - Κυριακή 25/10

### ΘΕΜΑΤΙΚΗ: «Αφήνω πίσω το παλιό»

- Άφιξη στο Κάιρο το απόγευμα. Μια πρώτη ματιά στην πόλη που δεν ησυχάζει ποτέ.
- Δείπνο δίπλα στον Νείλο, απολαμβάνοντας το μαγικό ηλιοβασίλεμα δίπλα στον ποταμό της αφθονίας.
- Άφιξη στο ξενοδοχείο και τακτοποίηση στα δωμάτια.
- Σύνδεση ομάδας και γνωριμία δίπλα στην πισίνα. Βιωματικό παιχνίδι σύνδεσης.



## Πρόγραμμα 2<sup>ης</sup> ημέρας - Δευτέρα 26/10

### ΘΕΜΑΤΙΚΗ: «Συνδέομαι με τη δύναμή μου»

#### Πρωινή πρακτική:

- Yoga για ενδυνάμωση και ενεργοποίηση.

#### Πρόγραμμα ημέρας:

- Πρωινό.
- Αναχώρηση για την Γκίζα, ένα από τα πιο εμβληματικά μέρη του κόσμου.
- Επίσκεψη στις Πυραμίδες και τη Σφίγγα. Το δέος του πρώτου βλέμματος στο σύμβολο της δύναμης που κόβει την ανάσα.
- Βόλτα με καμήλες και γουρούνες ATV στην έρημο. Μια εμπειρία ελευθερίας, παιχνιδιού και ζωντανίας με φόντο τις πυραμίδες.
- Γεύμα.
- Επιστροφή στο ξενοδοχείο. Χαλάρωση και ελεύθερος χρόνος.
- Παράσταση Δερβίσηδων. Μια βαθιά μυσταγωγική εμπειρία που συμβολίζει την ένωση του ανθρώπου με το Θείο.



## Πρόγραμμα 3<sup>ης</sup> ημέρας - Τρίτη 27/10

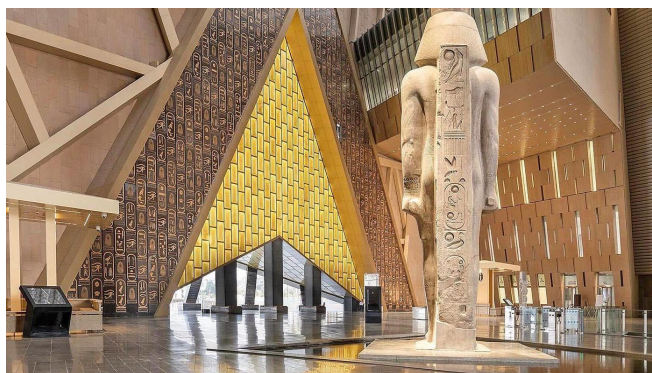
**ΘΕΜΑΤΙΚΗ: «Τιμώ το παρελθόν, δημιουργώ το μέλλον»**

### Πρωινή πρακτική:

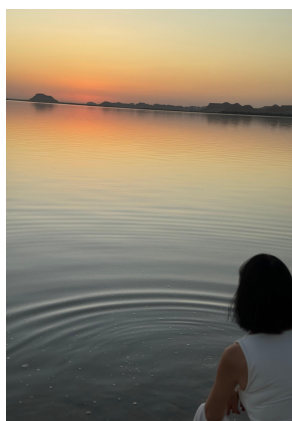
- Yoga - Ροή Ευγνωμοσύνης

### Πρόγραμμα ημέρας:

- Πρωινό.
- Επίσκεψη στο Αιγυπτιακό Μουσείο με ξεναγό τον Μισέλ Αγιούμπ, το μουσείο μετατρέπεται σε ένα ζωντανό ταξίδι στον χρόνο.
- Γεύμα.



- **Αναχώρηση για την οάση Φαγιούμ.** Αφήνοντας πίσω τον ρυθμό της πόλης, ταξιδεύουμε προς έναν τόπο γαλήνης ανάμεσα στην έρημο και το νερό.
- **Άφιξη στο ξενοδοχείο.** Τακτοποίηση και ξεκούραση.
- **Βραδινή εμπειρία ομάδας** κάτω από τον έναστρο ουρανό της ερήμου.



## Πρόγραμμα 4<sup>ης</sup> ημέρας - Τετάρτη 28/10

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ: «Τολμώ να ζήσω ελεύθερα»**

### Πρωινή πρακτική:

- Yoga - Ενεργοποιώ το θάρρος μου.

### Πρόγραμμα ημέρας:

- Πρωινό.
- **Εκδρομή στη διάσημη Magic Lake.** Απολαμβάνουμε τη μαγική αίσθηση και τη θεραπευτική ενέργεια των νερών της λίμνης και του μοναδικού τοπίου της ερήμου.
- **Sandboarding στους αμμόλοφους.** Αφήνοντας τον έλεγχο και διασκεδάζοντας με την αναζωογονητική αίσθηση της άμμου.
- Γεύμα.
- **Ηλιοβασίλεμα με τους Βεδουίνους.** Η αυθεντική φιλοξενία τους γύρω από μια μεγάλη φωτιά στην καρδιά της ερήμου. Μια βραδιά που δύσκολα ξεχνιέται.



## Πρόγραμμα 5<sup>ης</sup> ημέρας - Πέμπτη 29/10

### ΘΕΜΑΤΙΚΗ: «Εμπιστεύομαι τη ροή της ζωής»

#### Πρωινή πρακτική:

- Η μαγεία της ανατολής του ήλιου στην έρημο
- Yoga - Εμπιστοσύνη και Ευλυγισία

#### Πρόγραμμα ημέρας:

- Πρωινό.
- Εξερεύνηση της Κοιλιάδας των Φαλαινών και του Απολιθωμένου Δάσους. Ένας από τους σημαντικότερους παλαιοντολογικούς χώρους εκατομμυρίων ετών.



- Διαδρομή με τζιπ 4x4 στους αμμόλοφους. Μια συναρπαστική εμπειρία ανακαλύπτοντας τη χαρά του να εμπιστεύεσαι το άγνωστο.
- Γεύμα.
- Ξεκούραση και χαλάρωση στο ξενοδοχείο.
- Βραδινή συνάντηση ομάδας. Βιωματικό παιχνίδι εμπιστοσύνης και απελευθέρωσης.



## Πρόγραμμα 6<sup>ης</sup> ημέρας - Παρασκευή 30/10

### ΘΕΜΑΤΙΚΗ: «Δημιουργώ τη νέα μου πραγματικότητα»

#### Πρωινή πρακτική:

- Yoga - Ισορροπίας.
- Επιλέγω τη στάση μου.



#### Πρόγραμμα ημέρας:

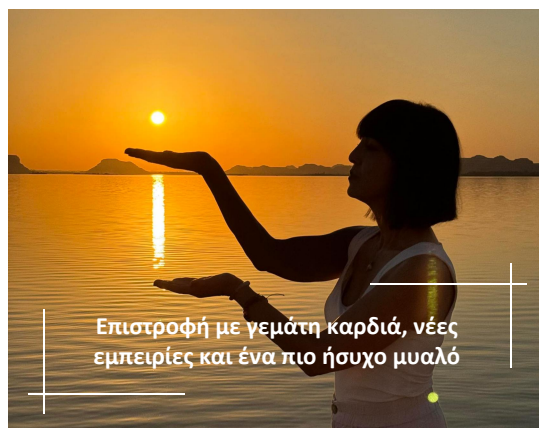
- Πρωινό.
- Εκδρομή στο χωριό Τούνις. Γνωρίζουμε το περίφημο οικολογικό χωριό και τη φιλοσοφία του που δημιουργεί αρμονία με τη φύση.
- Εργαστήριο κεραμικής. Συμμετέχουμε σε μια βιωματική εμπειρία ανακαλύπτοντας τη χαρά της δημιουργίας.
- Γεύμα.
- Τελετή κλεισίματος. Ολοκληρώνουμε το ταξίδι μας με ένα συμβολικό τελετουργικό, θέτοντας την πρόθεσή μας για όσα επιλέγουμε από εδώ και πέρα.
- Τελευταία διανυκτέρευση στο Φαγιούμ.

## Πρόγραμμα 7<sup>ης</sup> ημέρας - Παρασκευή 31/10

### ΘΕΜΑΤΙΚΗ: «Επιστροφή με νέα ματιά»

#### Πρόγραμμα ημέρας:

- Πρωινό και Check-out.
- Αναχώρηση από το Φαγιούμ για το Κάιρο.
- Μεταφορά στο αεροδρόμιο.
- Πτήση επιστροφής για Αθήνα.



Επιστροφή με γεμάτη καρδιά, νέες εμπειρίες και ένα πιο ήσυχο μυαλό



#### Το Retreat στην Όαση Φαγιούμ είναι για εσένα που θέλεις:

- ☀ Να αποσυνδεθείς από την καθημερινότητα.
- ☀ Να βιώσεις τη μαγεία της Αιγύπτου πέρα από τον τουρισμό.
- ☀ Να συνδεθείς με τη δύναμη και το όραμά σου.
- ☀ Να ζήσεις εμπειρίες περιπέτειας και ελευθερίας.
- ☀ Να κάνεις ένα ουσιαστικό ταξίδι προσωπικής εξέλιξης.

#### Τι περιλαμβάνει η εμπειρία;

- ✓ 2 διανυκτερεύσεις στο Κάιρο.
- ✓ 4 διανυκτερεύσεις στην όαση Φαγιούμ.
- ✓ Όλες οι μεταφορές εντός Αιγύπτου.
- ✓ Επίσκεψη στις Πυραμίδες και τη Σφίγγα.
- ✓ Βόλτα με καμήλες με θέα τις Πυραμίδες.
- ✓ Παραδοσιακό σόου Δερβίσηδων.
- ✓ Επίσκεψη στο Αιγυπτιακό Μουσείο.
- ✓ Επίσκεψη στη Magic Lake.
- ✓ Επίσκεψη στην Κουλάδα των Φαλαινών.
- ✓ Επίσκεψη στο Απολιθωμένο Δάσος.
- ✓ Sandboarding στους αμμόλοφους.
- ✓ Safari στην έρημο με τζιπ 4x4.
- ✓ Βόλτα με γουρούνες ATV στην έρημο.
- ✓ Επίσκεψη στο καλλιτεχνικό χωριό Τούνις.
- ✓ Εργαστήριο κεραμικής.
- ✓ Καθημερινές πρακτικές yoga.
- ✓ Βιωματικές ασκήσεις και ομαδικές εμπειρίες retreat.

## Η τιμή συμμετοχής περιλαμβάνει:



- ✓ Διαμονή σε ξενοδοχεία με πρωινό.
- ✓ Όλα τα μεσημεριανά γεύματα.
- ✓ Όλες τις μεταφορές εντός Αιγύπτου.
- ✓ Ξεναγήσεις και συνοδεία.
- ✓ Βίζα εισόδου στην Αίγυπτο.
- ✓ Φιλοδωρήματα.
- ✓ Δύο ημέρες safari και όλες τις δραστηριότητες του προγράμματος.
- ✓ Εισιτήρια εισόδου σε όλους τους αρχαιολογικούς χώρους και τα αξιοθέατα του προγράμματος.

## Η τιμή συμμετοχής δεν περιλαμβάνει:



- ✗ Αεροπορικά εισιτήρια από και προς την Αίγυπτο.
- ✗ Προσωπικά έξοδα και ό,τι δεν αναφέρεται ρητά στο πρόγραμμα.

## Προτεινόμενες πτήσεις:

25/10 - Αναχώρηση από Αθήνα EgyptAir - 13:15

31/10 - Αναχώρηση από Κάιρο EgyptAir - 14:35

## Κόστος Συμμετοχής:

**1.250€** (δίκλινο δωμάτιο)

+ 350 (μονόκλινο δωμάτιο)

## Πληροφορίες:

Γώνη Μούκα

6971586706

gonimouka@gmail.com