

# ARETINA

## TOUR OPERATOR

MONDO SENZA CONFINI

### TOUR DI GRUPPO KARPATOS NATURA & BENESSERE

**23 – 30 agosto 2024**

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE IN CAMERA DOPPIA € 1.390**

*Ritrova il tuo benessere nella splendida isola di Karpathos con un soggiorno ricco di attività: yoga, meditazione, passeggiate, trekking e relax nelle bellissime spiagge dell'isola*

In questo viaggio sogghiorneremo presso l'Albergo Albatros , una struttura molto ospitale e confortevole. Hotel situato in una splendida posizione panoramica, sulla baia di Amoopi, a 300 mt dal mare.

Le camere sono studios con vista mare, prima colazione, free wifi, piscina. Nelle vicinanze si trovano taverne, ristoranti con pesce fresco e I **famosi "mezedes"**.

Durante il **soggiorno**, verranno svolte molte attività, ogni mattina lezioni di **Hatha Yoga** adatte a tutti anche a chi è la prima volta che si avvicina a questa pratica, **passeggiate** e **trekking** durante la giornata, visite nelle località e spiagge più famose del nord e sud dell'isola di **Karpatos**, pratiche di **meditazione** serali e ottime cene nelle allegre taverne.

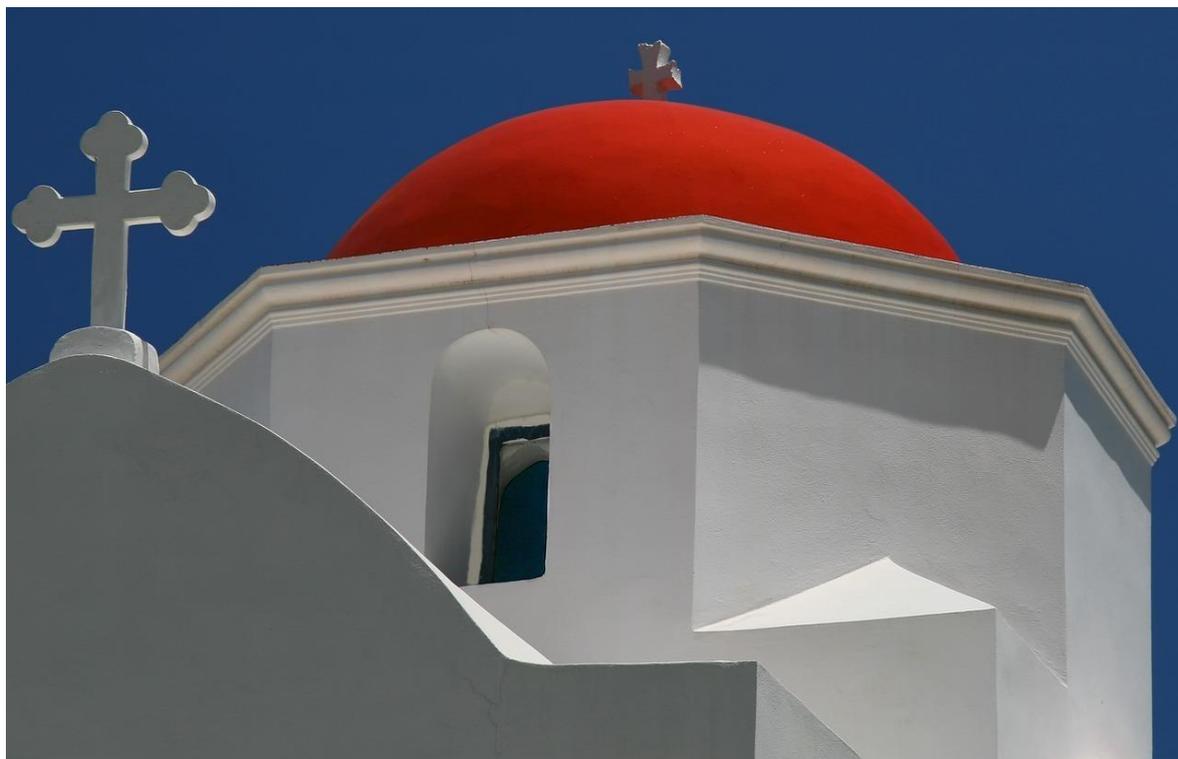
#### PROGRAMMA DI VIAGGIO

##### **Giorno 23 agosto - Venerdì**

- Partenza da Forli ore 18.00 e arrivo a Karpathos alle 21.35
- Incontro con il corrispondente Trekking Karpathos, imbarco sul bus e trasferimento aDiafani.
- Arrivo in struttura e check-in.
- Primo incontro del gruppo e conoscenza.
- Cena libera e pernottamento
- 

##### **Giorno 24 agosto – Sabato**

- 07:00 - 08:00 Lezione Yoga dolce risveglio, sciogli le tensioni muscolari (lezione adatta a tutti, anche a chi non ha mai praticato Yoga)
- 08:30 Colazione
- 10:00 Partenza a piedi per la spiaggia vicina, tempo di circa 1 ora, percorso facile, prevalentemente pianeggiante, su sentiero tracciato che corre lungo il mare.. Consigliato copricapo e crema solare. La spiaggia è appartata, nascosta tra gli scogli, con acque calme e cristalline. Ottimo posto per lo snorkeling e la pesca.
- 16:30 - 17:30 pratica Hatha Yoga e meditazione in spiaggia.
- 18:00 pickup dall'hotel , con mezzo privato per **la cena che si effettua presso la località di Arkasa , in una tipica taverna del centro**
- Cena in taverna (bevande escluse)
- 22:00 Meditazione con Sankalpa



### **Giorno 25 Agosto – Domenica**

- 07:00 - 08:00 Lezione Yoga dolce risveglio, sciogli le tensioni muscolari (lezione adatta a tutti, anche a chi non ha mai praticato Yoga)
- 
- Visita delle spiagge vicine da **Diakoftis** con un mare cristallino ma un po' ventosa, **Argilos Beach e Kastelia Beach**, spiaggia più tranquilla raggiungibile a piedi da Amopilis mare e relax con passeggiate .  
**Rientro in Hotel**

### **Giorno 26 agosto - Lunedì**

- 07:30 - 08:30 Pratica Yoga Detox, elimina le tossine dal corpo (lezione adatta a tutti, anche a chi non ha mai praticato Yoga)

- 09:00 Colazione
- 10:00 incontro in banchina con il capitano della barca, partenza **per l'isola di Sarìa**, con un piccolo battello da pesca (fino a 25 persone a bordo). Navigheremo lungo la costa a Nord di Karpathos, all'isola disabitata di Sarìa. Tempo di percorrenza circa 1 ora di navigazione, con una breve sosta in una grotta, dove sarà possibile fare un breve tuffo bagno in acqua blu cobalto.

Al termine rientro e possibilità di sosta a Diafani per un aperitivo libero.  
Rientro in Hotel

### **Giorno 27 Agosto - Martedì**

07:30 - 08:30 pratica Hatha Yoga (lezione adatta a tutti, anche a chi non ha mai praticato Yoga)  
Giornata dedicata alle attività balneari e alla visita dell'isola, nel tardo pomeriggio, una passeggiata libera per le vie della cittadina e cena in taverna sul porto con cena a base di Gyron e Moussaka, piatti tipici e di punta del ristorante che ci ospiterà. Rientro in hotel per il pernottamento.

### **Giorno 28 agosto – Mercoledì**

- 07:00 – 08:30 Esercizi ormonali Tibetani e pratica dei 5' Tibetani.

(lezione adatta a tutti, anche a chi non ha mai praticato Yoga)

- 09:00 Colazione
- 10:00 partenza con mezzo privato per il coloratissimo **villaggio di Olympus**, il più caratteristico di Karpathos. Qui si può camminare per le stradine e visitare i negozi di souvenir. Pranzo in Taverna nel centro e pomeriggio si potrà andare in spiaggia nella bellissima località di **Lefkos**
- Al termine possibilità di cenare in una delle tante osterie tipiche del luogo. Il pane viene cotto sul Monte Olimpo fresco
- Rientro in Hotel, pernottamento



## **Giorno 29 agosto – Giovedì**

07:30 - 08:30 pratica Hatha Yoga (lezione adatta a tutti, anche a chi non ha mai praticato Yoga)

- 09:00 Colazione
- 10:00 partenza per le spiagge di Apella e Agios Nicholas di Spoa , pranzo libero.

I colori sono indiscutibile e lo caratterizza come una delle sue spiagge più belle Mediterraneo, nel mezzo a montagne e verde, offre a tumulto di meravigliosi colori negli occhi. Qui si possono fare passeggiate nella vegetazione o su piacevoli percorsi snorkeling tour. Nuota per circa 150 metri a nord dell'isola, lungo la costa rocciosa, si può raggiungere un'altra piccola spiaggia deserta, inaccessibile dalla terraferma, battezzata Piccola Apella. Si consiglia di utilizzare le pinne

- 15:00-15:30 Meditazione in acqua per lasciare andare le vecchie emozioni e fare spazio al nuovo
- 17:30 rientro in hotel
- Serata divertente con lettura carte Angeliche

## **Giorno 30 Agosto – Venerdì**

07:00 - 08:30 Pratica Yoga e Meditazione (lezione adatta a tutti, anche a chi non ha mai praticato Yoga)

- Colazione e check-out – ultime ore di relax e meditazione yoga o allo shopping nelle incantevoli vie della cittadina.
- Nel tardo pomeriggio trasferimento verso l'aeroporto per il volo di ritorno con partenza alle ore 22.35 – arrivo a Forlì alle ore 00.35



## LA QUOTA INCLUDE

- tutti i pernottamenti con prima colazione
- trasferimenti aeroportuali in arrivo e in uscita
- pasti come da programma (bevande escluse)
- escursioni, attività, visite, passeggiate e trekking come da programma
- accompagnatrice Aretina Tour Operator – Raffaella Del Turco (insegnante di Yoga e Meditazione)
- assistenza per tutta la durata del viaggio

## LA QUOTA NON INCLUDE

- voli da e per l'Italia pari a € 435
- quota iscrizione pari a € 45 a persona
- extra di carattere persona
- tutto quanto non espressamente indicato come incluso alla voce "La quota include"

## SERVIZI OPZIONALI / SUPPLEMENTI

- supplemento camera singola su richiesta € 160
- assicurazione TO – Nobis pari a € 70

## GRUPPO CONFERMATO CON UN NUMERO MINIMO DI 8 PARTECIPANTI

23 AGOSTO FORLI' – KARPATOS 18:00 - 21:35

30 AGOSTO KARPATOS – FORLI' 22:35 - 00:20 (+1)

*I passeggeri hanno registrati un bagaglio in cabina da 3kg e un bagaglio in stiva da 20kg per persona*

## N.B.

IL VIAGGIO E' ADATTO A TUTTI, ANCHE A CHI NON HA MAI PRATICATO YOGA

LA PARTECIPAZIONE AD ALCUNE DELLE ATTIVITA' PROPOSTE DALLA COORDINATRICE / INSEGNANTE RAFFAELLA DEL TURCO NON E' OBBLIGATORIA. LE PRATICHE YOGA E DI MEDITAZIONE SONO COMPLEMENTARI E NON INTERFERISCONO CON IL NORMALE SVOLGIMENTO DELLE ALTRE ATTIVITA' ED ESCURSIONI PREVISTE NEL TOUR