

Ενημερωτική Επιστολή Family Yoga Summer Camp, Ελλάδα 2025

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσουμε ότι το φετινό *AHYMSIN Family Summer Camp* θα είναι αφιερωμένο στον αγαπημένο μας δάσκαλο Sri Swami Rama των Ιμαλαΐων και τις διδασκαλίες του, καθώς το 2025 είναι το 100ο έτος από τη γέννησή του.

Όσοι συμμετείχαν στην κατασκήνωση τον Αύγουστο του 2023 και τον Αύγουστο του 2024, μπορεί να θυμούνται ακόμα τη χαρά της εκείνες τις ημέρες της πρωινής εξάσκησης, της οικογενειακής ώρας στην παραλία, των κοινών γευμάτων, του διαλογισμού και του παιχνιδιού.

Μια ομάδα από εμάς οργανώνει ήδη την 3η Οικογενειακή Καλοκαιρινή Κατασκήνωση- μια συνάντηση από άτομα που σκέφτονται τη γιόγκα για οικογένειες σε ένα κλίμα ήλιου, παραλίας και παιχνιδιού στην Ελλάδα.

31 Ιουλίου- 7 Αυγούστου 2025

ΠΡΟΣΚΟΠΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΓΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ, Λεωφόρος Ποσειδώνος 27, Νέα Μάκρη, Δήμος Μαραθώνα, Αττική, Ελλάδα

Η πρόθεσή μας: Να δημιουργήσουμε έναν χώρο στην Ευρώπη, όπου μπορούμε να συναντιόμαστε όλοι και όπου οι οικογένειες μας θα είναι ευπρόσδεκτες, σαν ένα σκαλοπάτι που οδηγεί στο SWAMI RAMA SADHAKA GRAMA ASHRAM. Είμαστε συνδεδεμένοι με το Άσραμ SRSR, όπου ο αέρας που αναπνέουμε είναι γεμάτος από τα λεπτά σώματα των Δασκάλων, του Swami Rama και του Swami Veda Bharati.

Θα ζήσουμε μια εβδομάδα μαζί σε ένα προσκοπικό κέντρο, σε μικρά σπίτια ή σκηνές, ασκώντας γιόγκα για όλες τις ηλικίες σε μια δασική έκταση 40.000 τετραγωνικών μέτρων, πηγαίνοντας για κολύμπι και έχοντας ένα χώρο για συζητήσεις για την οικογένεια και την πνευματικότητα, για δημιουργικότητα και εργαστήρια χειροτεχνίας. Προγραμματίζουμε επίσης μια μονοήμερη επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο της Ελευσίνας.

Παρέχονται τρία χορτοφαγικά/μεσογειακά γεύματα την ημέρα έτσι ώστε οι οικογένειες να μπορούν να χρησιμοποιήσουν το χρόνο τους για το μέγιστο δυνατό παιχνίδι και να είναι μαζί.

Πληροφορίες για τις εγκαταστάσεις της κατασκήνωσης:

Η κατασκήνωση θα πραγματοποιηθεί σε ένα δασικό κέντρο προσκόπων. Βρίσκεται περίπου 30 λεπτά από το αεροδρόμιο της Αθήνας. Τα δωμάτια και οι συνθήκες είναι απλές. Οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν μεταξύ να κοιμηθούν σε υπνοδωμάτια ή σε σκηνές. Υπάρχουν υπνοδωμάτια 2 και 3 κλινών για μη καπνίζοντες με μπάνιο, ζεστό νερό και κλιματισμό για 100 άτομα. Υπάρχει επίσης χώρος για 90 άτομα που προτιμούν να φέρουν τις δικές τους σκηνές (δεν επιτρέπονται τροχόσπιτα). Επίσης, μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει ενοικιαζόμενες σκηνές για 8 άτομα.

Οι συμμετέχοντες στις σκηνές έχουν επίσης πρόσβαση σε τουαλέτες και ντους με ζεστό νερό, καθώς και σε δύο υπαίθριες κουζίνες και χώρους εστίασης.

Η κατασκήνωση διαθέτει αρκετούς σκιερούς χώρους για γιόγκα και άλλες δραστηριότητες. Η κατασκήνωση προσκόπων διαθέτει περιφερειακά ασφάλεια με κάμερες και οι πόρτες εισόδου κλείνουν τη νύχτα. Τα κατοικίδια ζώα δεν επιτρέπονται στην κατασκήνωση.

Παραλία και κολύμπι:

Υπάρχει μια παραλία 5 λεπτά με τα πόδια από την κατασκήνωση, η οποία είναι αμμώδης και καθαρή, για χρήση κάθε μέρα.

Αξιοθέατα:

Η κατασκήνωση περιλαμβάνει μονοήμερη επίσκεψη στον χώρο και το μουσείο των Ελευσίνιων Μυστηρίων. Στη συνέχεια, θα ακολουθήσει οικογενειακός χρόνος στην παραλία της Κινέττας.

Τι να φέρετε:

- Σεντόνια ή / και υπνόσακο
- Μαξιλαροθήκη(ες)
- Πετσέτα(ες)
- Καλλυντικά (π.χ. σαπούνι, σαμπουάν σώματος και μαλλιών, κ.λπ.).
- Στρώμα γιόγκα και μαξιλάρι διαλογισμού (για όσους ταξιδεύουν από το εξωτερικό θα υπάρχουν στρώματα γιόγκα διαθέσιμα). Επίσης, είναι πολύ σημαντικό να φέρετε μια προστατευτική πετσέτα για να την τοποθετήσετε κάτω από το στρώμα γιόγκα σας για να προστατεύσετε από τη σκόνη και τις πέτρες.
- μαγιό, πετσέτα θαλάσσης, καπέλο, αντηλιακό
- Φακός(-οι)
- Αντικουνουπικό
- Ατομικό μπουκάλι νερού
- Ιδέες για μη ανταγωνιστικά παιχνίδια που πιστεύετε ότι θα ενδιέφεραν τα παιδιά.

Διατροφή:

Ο κ. Στάθης, ο σεφ της κουζίνας και υπεύθυνος για την προσκοπική κατασκήνωση, θα ετοιμάζει 3 χορτοφαγικά/μεσογειακά γεύματα την ημέρα και θα παρέχει ελαφρύ σνακ για την ημέρα της εκδρομής.

Υπάρχουν ψυγεία νερού με φιλτραρισμένο νερό μέσα στην κατασκήνωση. Υπάρχουν 4 σούπερ μάρκετ γύρω από την κατασκήνωση και ένα αρτοποιείο σε απόσταση 15 λεπτών με τα πόδια, αν χρειαστεί να αγοράσετε κάποιες προμήθειες.

Επιπλέον, σας προσφέρουμε:

- Καθημερινά γίνονται μαθήματα γιόγκα για όλες τις ηλικίες από μια διεθνή ομάδα δασκάλων γιόγκα των Ιμαλαΐων.
- Ώρα παραμυθιού και δραστηριότητες τέχνης και χειροτεχνίας.
- Δραστηριότητες για εφήβους.

- Παιχνίδια και διασκέδαση στην παραλία (η κατασκήνωσή μας απέχει μόλις 5 λεπτά με τα πόδια από την παραλία).
- Συναντήσεις και συζητήσεις γονέων.
- Περιήγηση στα αξιοθέατα.

Όλες αυτές οι δραστηριότητες του προγράμματος προσφέρονται με αγάπη στους συμμετέχοντες από δασκάλους ή *sadhakas* του ΗΥΤ. Αν το επιθυμείτε, μπορείτε να αφήσετε μια δωρεά (*dakshina*), η οποία θα εκτιμηθεί πολύ ως προσφορά αγάπης.

Τιμές ανά συμμετέχοντα:

| Ποιος | Που | Early Bird | Τελική τιμή | Συνθήκες |
|---------------------------|----------------------------------|------------|-------------|--|
| Βρέφη (0-2 ετών) | | Δωρεάν | Δωρεάν | Κοιμούνται στο κρεβάτι των γονιών, τρώνε παιδικές τροφές |
| Παιδιά (2-15 ετών) | Δικές σας σκηνές και γεύματα | 209 euro | 258,5 euro | |
| | Κρεβάτι σε μπανγκαλόου + γεύματα | 319 euro | 356 euro | |
| Ενήλικες (15+) | Δικές σας σκηνές και γεύματα | 242 euro | 302,5 euro | |
| | Κρεβάτι σε μπανγκαλόου + γεύματα | 385 euro | 478,5 euro | |

Για να κάνετε κράτηση για τη διαμονή και τα γεύματά σας, παρακαλείστε να πληρώσετε τουλάχιστον το 50% με την εγγραφή σας (εάν θέλετε να πληρώσετε το 100% είναι επίσης αποδεκτό). Θα στείλουμε σε κάθε οικογένεια ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με το ποσό που πρέπει να καταβληθεί πριν από τις 31 Μαρτίου (για να επωφεληθείτε από τις τιμές *early bird*), τρία γεύματα ανά ημέρα, καθώς και 20€ έξοδα εγγραφής, το οποίο δεν επιστρέφεται, για ένα άτομο για επτά διανυκτερεύσεις. Οι τιμές *Early Bird* ισχύουν εφόσον η εγγραφή και η πληρωμή ολοκληρωθεί έως τις 31 Μαρτίου 2025.

Τα επιπλέον έξοδα δεν περιλαμβάνονται στον πίνακα:

Η διοργάνωση πρέπει να γνωρίζει και η πληρωμή πρέπει να γίνει εκ των προτέρων εάν επιθυμείτε να νοικιάσετε:

- 2 σεντόνια + 1 μαξιλαροθήκη = 8 €/άτομο
- 1 υπνόσακος = 10 €/άτομο ΓΙΑ 7 ΝΥΧΤΕΣ

- Ο καθαρισμός του δωματίου κοστίζει 10€/ανά δωμάτιο/ανά υπηρεσία, διατίθεται μόνο εάν το ζητήσουν 10 δωμάτια υπηρεσία.

- Τα στρώματα γιόγκα διατίθενται στην κατασκήνωση έναντι 15€/άτομο.

Το εισιτήριο για την ημερήσια εκδρομή με λεωφορείο είναι 14€ / άτομο άνω των 2 ετών, το οποίο μπορείτε να πληρώσετε με την εγγραφή σας στην κατασκήνωση μαζί με το υπόλοιπο 50%.

Εξαιρούνται τα ακόλουθα έξοδα, διότι εξαρτώνται από το διαβατήριό σας, το οποίο πληρώνετε εσείς απευθείας στην είσοδο του χώρου της Ελευσίνας και του μουσείου και είναι 6 ή 3€ ανάλογα με την ηλικία ή διαβατήριο. Θα σας ενημερώσουμε για τις τιμές της παραλίας της Κινέττας και των εστιατορίων με άλλο email που θα ακολουθήσει.

Στοιχεία πληρωμής:

Αν θέλετε να κλείσουμε θέση για την οικογένειά σας, παρακαλούμε να μεταφέρετε τουλάχιστον το 50% του κόστους πριν από τις 31 Μαρτίου 2025 στα ακόλουθα τραπεζικά στοιχεία:

CAFÉ ECOLE- HIMALAYAN YOGA

Himalayan Yoga Meditation of Hellas

Διεύθυνση: Θεσσαλονίκης 12 , Χαλάνδρι 15234, Αθήνα Ελλάδα

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

IBAN GR 720110 69200 000 69200 177 280

BIC/SWIFT Code: ETHNGRAA

Η υπόλοιπη πληρωμή θα γίνει **με μετρητά** κατά τη διάρκεια της εγγραφής κατά την άφιξή σας.

Παρακαλώ σημειώστε:

- Οι γονείς είναι υπεύθυνοι για την ασφάλεια των παιδιών τους ανά πάσα στιγμή, εκτός αν αυτά βρίσκονται σε ομάδα με δάσκαλο.

- Όλα τα μέλη θα πρέπει να φροντίσουν για την ασφάλιση υγείας/ατυχημάτων πριν έρθουν στον χώρο της κατασκήνωσης.

- Δεν επιτρέπεται η χρήση αλκοόλ ή ψυχαγωγικών ουσιών.

- Τα Αγγλικά θα είναι η κοινή γλώσσα επικοινωνίας, είναι δυνατόν να προγραμματιστούν μεταφράσεις.

- Το όμορφο μέρος στο οποίο θα μείνουμε δημιουργήθηκε και συντηρείται από εθελοντές προσκόπους, οπότε όλοι οι συμμετέχοντες στην κατασκήνωση καλούνται να προσφέρουν την ανιδιοτελή τους υπηρεσία για τη διατήρηση του τόπου καθαρού, λειτουργικού και τακτοποιημένου όπως το βρήκαμε κατά την άφιξη.

- Όλες οι δραστηριότητες του προγράμματος προσφέρονται με αγάπη στους συμμετέχοντες από τους δασκάλους του ΗΥΤ. Αν αισθάνεστε ότι θα το θέλατε, μπορείτε να αφήσετε μια δωρεά (dakshina) η οποία θα εκτιμηθεί ιδιαίτερα σαν προσφορά αγάπης.

- Θα επιστρέψουμε πλήρως την εγγραφή σας αν την ακυρώσετε πριν από τις 15 Μαΐου και μπορεί να αντικατασταθεί από άλλο άτομο/οικογένεια.

• Όλες οι πληροφορίες που συλλέγονται θα χρησιμοποιηθούν μόνο για τους σκοπούς της διευκόλυνσης της διαμονής σας στην κατασκήνωση.

Για να εγγραφείτε, παρακαλούμε συμπληρώστε το έντυπο εγγραφής πριν από τις 31 Μαρτίου 2025: Θα στείλουμε σε κάθε οικογένεια ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με την αξία που πρέπει να καταβληθεί κατά την εγγραφή.

Επίσημη ιστοσελίδα: https://himalayanyoga.gr/en/summer_camp.php

Εάν έχετε ερωτήσεις, καλέστε: Σοφία +30 6937122768 (WhatsApp) και info@himalayanyoga.gr

Ανυπομονούμε να σας συναντήσουμε όλους στις 31 Ιουλίου - 7 Αυγούστου 2025!

Η οργανωτική ομάδα

Άννα Ζαχαροπούλου (Ελλάδα)

Αθηνά Παπαδοπούλου, (Ελλάδα)

Ειρήνη Λασκαράτου, (Ελλάδα)

Louise Molencamp (Κάτω Χώρες),

Maria Miguel Ribeiro (Πορτογαλία και Ελβετία),

Σοφία Φωτεινά (Ελλάδα)

Tamara Soru (Ιταλία και Βραζιλία),

Timi Varga (Ουγγαρία)