

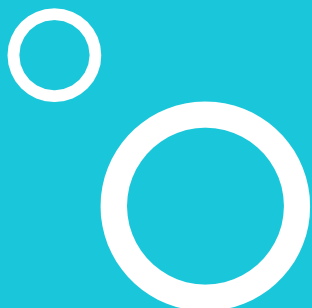


# Yoga & Mediterranean Food Retreat

23-27 Σεπτεμβρίου 2021

Villa MakMore

Πάρος



# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

**1η μέρα:**

## **Άφίξεις**

**Welcome drink & snack | Γνωριμία με το περιβάλλον  
Εισαγωγική συνεδρία «Οι προθέσεις μας» | 1 ώρα  
Yoga for all «Το σώμα μου, το εργαλείο μου» | 1 ώρα  
Γεύμα | Συνδυασμοί τροφών στη μεσογειακή διατροφή**

**2η μέρα:**

**Yoga for all «Συνδέομαι με το σώμα μου» | 1 ώρα  
Πρωινό  
«Ανακαλύπτω τις αξίες μου» | 1 ½ ώρα  
Trekking & διαλογισμός σε ένα από τα περιπατητικά  
μονοπάτια της Πάρου  
Χρόνος για μασάζ  
Γεύμα | Εισαγωγή στην έννοια του Mindful Eating**



### 3η μέρα

Yoga for all «Βρίσκω την ισορροπία μου» | 1 ώρα

Πρωινό

Coaching session «Η Χαρά στη Ζωή σου» | 1 ώρα

Επίσκεψη σε οργανική φάρμα & tasting παριανών

προϊόντων | 1 ½ ώρα

Χρόνος για μασάζ

Γεύμα

Νιώθω χαρά και χορεύω

### 4η μέρα:

Yoga for all «Αναγνωρίζω τα όρια μου» | 1 ώρα

Πρωινό, Super foods

Trekking & διαλογισμός σε ένα από τα περιπατητικά μονοπάτια της Πάρου | 2 ώρες

Coaching session «Η αυτοπεποίθηση μέσω του Self-Love» | 1 ½ ώρα

Γεύμα

### 5η μέρα:

Yoga for all | 1 ώρα

Πρωινό

Απολογισμός «What your future holds» | 1 ώρα

Αναχωρήσεις

# Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

## Ιζαμπέλ Ραζή, Δικηγόρος, Certified Health Coach & Certified Yoga practitioner



Η Ιζαμπέλ Ραζή είναι δικηγόρος Αθηνών. Για μεγάλο χρονικό διάστημα έζησε στο εξωτερικό και τα τελευταία χρόνια πιστοποιήθηκε ως Health Coach από το International Association of Health Coaches, μετά από σπουδές στο The Institute of Integrative Nutrition της Νέας Υόρκης, ΗΠΑ. Έχει δίπλωμα Life Coach από την Positivity Ελλάδος και είναι Yoga teacher (Level 1 Yoga Alliance). Στο παρελθόν εργάστηκε ως Legal Advisor στον όμιλο LAFARGE και σε Δικηγορικά Γραφεία, με εξειδίκευση στο εταιρικό και εργατικό δίκαιο.

Κατέχει πτυχίο νομικής από το Assas Paris 2 και μεταπτυχιακό τίτλο σε διεθνές δίκαιο από το Panthéon Sorbonne Paris 1. Έχει συμμετάσχει σε πολλά προγράμματα δια βίου μάθησης σε τομείς ενδιαφέροντος της. Η στροφή καριέρας της Ιζαμπέλ ήταν αποτέλεσμα μιας αυθεντικής σύνδεσης με τον εαυτό της, που την οδήγησε σε βαθιά ενδοσκόπηση. Τα τελευταία χρόνια μοιράζεται ως coach με τους πελάτες της τις γνώσεις και την εμπειρία της με πάθος, έχοντας διαμρφώσει τη μέθοδο αυτό-βελτίωσης, που βασίζεται στο τρίπτυχο Balance.Connect.Act. Η Ιζαμπέλ είναι συν-ιδρύτρια της μη κερδοσκοπικής εταιρείας Wellbeingr που έχει ως όραμα η ευεξία να υιοθετηθεί ως επιλογή τρόπου ζωής και η Wellbeingr να αποτελέσει την κύρια πηγή έμπνευσης για τα θέματα wellbeing.

Η Ιζαμπέλ μιλάει πέντε γλώσσες, είναι παντρεμένη με τρία παιδιά. Της αρέσει το τρέξιμο και το τρίαθλο και συμμετέχει συστηματικά σε αγώνες. Καθημερινή της έμπνευση είναι η επαφή με τη φύση.

## Αθηνά Τζίκα, Δασκάλα Yoga



Είμαι η Αθηνά Τζίκα, είμαι μητέρα και δασκάλα yoga. Είμαι σίγουρη ότι η τέχνη της yoga μπορεί να αλλάξει την ζωή σου έτσι όπως άλλαξε και την δική μου. Πάντα πίστευα ότι το μοναδικό παντοπινό μου σπίτι είναι το σώμα μου. Η πρακτική της yoga με βρήκε σε μια αρκετά δύσκολη περίοδο της ζωής μου στην οποία σωματοποιούσα όλη την ένταση και είχα φτάσει σε σημείο να ξυπνάω πιο κουρασμένη από ότι πριν κοιμηθώ. Σε συνδυασμό με το νέο μου ξεκίνημα, σκέφτηκα να αρχίσω μαθήματα. Δεν θα ξεχάσω ποτέ την αίσθηση που είχα μετά το πρώτο μάθημα (Ανάλαφρη, ελεύθερη, ξεκούραστη!). Μέσα από την συστηματική πρακτική με έναν μαγικό τρόπο έμαθα να εστιάζω στις επιθυμίες μου, να βάζω προτεραιότητες και έτσι να απολαμβάνω την ζωή που επέλεξα. Έμαθα επίσης να ακούω και να αγαπάω το σώμα μου.

Θέλω να δημιουργήσω μια Ανοιχτή κοινότητα στην οποία θα παρασύρω και σένα για να ερωτευτείς τη Yoga. Θα σε βοηθήσω να μειώσεις το άγχος, να φέρεις Αποτοξίνωση στον οργανισμό σου και να νιώσεις Απελευθέρωση. Παίζοντας με τις Asanas (θέσεις) θα ενισχύσεις την Αυτοπεποίθησή σου. Επιπλέον μέσα από πανάρχαιες τεχνικές και μεθόδους θα σου μάθω πώς να ελέγχεις την πιο φυσική διαδικασία που σε κρατάει στη ζωή, την Αναπνοή σου.

Στόχος μου είναι να σε βοηθήσω να ζεις καλά μέσα στο σώμα σου αλλά και το πνεύμα σου.

# Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

## Ξένια, Μαγείρισσα



Η Ξένια σπούδασε μαγειρική, fashion design και δημόσιες σχέσεις στις ΗΠΑ όπου και εργάστηκε για πολλά χρόνια αναπτύσσοντας δίκη της επιχείρηση. Τα πάθη της: τα ταξίδια και η μαγειρική. Το όραμα της: η δημιουργία γαστρονομικών εμπειριών υγείας και χαράς.

## Branka, Massagist



Η Branka είναι μέλος του "Thai Traditional Medical Services Society" και έχει μεγάλη εμπειρία και γνώση σε τεχνικές θεραπευτικού και χαλαρωτικού μασάζ. Η Branka έχει μία απεριόριστη και σχεδόν μαγική ενέργεια καθώς και μία έμφυτη ικανότητα να νιώθει και να αντιλαμβάνεται μέσω της αφής τα «δύσκολα» σημεία και να τα θεραπεύει με το άγγιγμα και την ελαφριά πίεση.

