

AHYMSIN (Association of Himalayan Yoga Meditation Societies International)

Καλοκαιρινή Κατασκήνωση Γιόγκα για Οικογένειες

4 - 12 Αυγούστου, 2026

Οργανώνει η 'Himalayan Yoga Meditation of Hellas'

Θεσσαλονίκης 12, Χαλάνδρι 15234, Αθήνα, Ελλάδα

info@himalayan yoga.gr, tel.+30 210 8670424, mob. +30 6937122768

Εκτενής Ενημερωτική Επιστολή Family Yoga Summer Camp, Ελλάδα 2026

Αυτή είναι μια εγκάρδια πρόσκληση για μία εβδομάδα χαρούμενης ζωής για όλη την οικογένεια. Μια ομάδα από εμάς οργανώνει ήδη την 4^η Οικογενειακή Καλοκαιρινή Κατασκήνωση- μια συνάντηση από άτομα που σκέφτονται τη γιόγκα για οικογένειες σε μία ατμόσφαιρα παιχνιδιού και χαράς στον ήλιο, και σε παραλίες στην Ελλάδα.

Πότε: 4-12 Αυγούστου 2026,

Πού: στο 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 βιώσουμε την Κοινωνική Ζωή μέσα από πρακτικές εφαρμογές «ΑΓΑΠΗΣ-ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ-ΕΝΘΥΜΗΣΗΣ» όπως διδάσκεται στην παράδοση των Ιμαλαΐων και όπως ασκείται στο άσραμ SRSG (Swami Rama Sadhaka Grama-Χωριό των Αναζητητών Swami Rama).

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 «Αμφιαράειο Ορωπού». 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 να κοιμηθούν σε υπνοδωμάτια ή σε δικές τους σκηνές. Υπάρχουν υπνοδωμάτια για 100 άτομα, 2 και 3 κλινών για μη καπνίζοντες, με μπάνιο, ζεστό νερό και κλιματισμό. Υπάρχει επίσης χώρος για 90 άτομα που προτιμούν να φέρουν τις δικές τους σκηνές (δεν επιτρέπονται τροχόσπιτα). 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. Επίσης, ιαθέτει περιφερειακά ασφάλεια με κάμερες και οι πόρτες εισόδου κλείνουν τη νύχτα. 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 «Αμφιαράειο Ορωπού» Στη συνέχεια, θα ακολουθήσει επίσκεψη στην Λίμνη του Μαθώνα και οικογενειακός χρόνος στην παραλία του Σχοινιά.

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
- Φακό (-ούς)
- Αντικουνουπτικό
- Ατομικό μπουκάλι νερού
- Ιδέες για μη-ανταγωνιστικά παιχνίδια που πιστεύετε ότι θα ενδιέφεραν τα παιδιά.

Διατροφή:

Ο κ. Στάθης, πρόσκοπος και σεφ ελληνικής 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 μαθήματα γιόγκα για όλες τις ηλικίες από μια διεθνή ομάδα δασκάλων της γιόγκα των Ιμαλαΐων.
- Ώρα παραμυθιού και δραστηριότητες τέχνης και χειροτεχνίας.
- Δραστηριότητες για έφηβους και παιδιά.

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

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

Τιμές ανά συμμετέχοντα:

WHO	WHERE	EARLY BIRD €	FINAL PRICE €	CONDITIONS
Babies (0-2 y.o.)		Free	Free	They sleep in parents' bed
Children (2-15 y.o.)	Own tents + meals	235	295	
	Bed in bungalow + meal	365	450	
Adults (15+)	Own tents	295	365	
	Bed in bungalow + meals	460	565	

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 δεκτό). Θα στείλουμε σε κάθε οικογένεια ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με το ποσό που πρέπει να καταβληθεί πριν από τις 31 Μαρτίου όταν θα μας πληροφορήσετε την ηλικία και τον αριθμό των συμμετεχόντων (για να επωφεληθείτε από τις τιμές early bird), τρία γεύματα ανά ημέρα, καθώς και 20€ έξοδα εγγραφής που επιβαρύνουν μόνο τους ενήλικες, το οποίο δεν επιστρέφεται, για κάθε ενήλικο άτομο για οκτώ διανυκτερεύσεις. Οι τιμές Early Bird ισχύουν εφόσον η εγγραφή και η πληρωμή ολοκληρωθεί έως τις 31 Μαρτίου 2026. Εάν επιθυμείτε, μπορείτε να έρθετε ή/και να φύγετε μία ημέρα μετά τη λήξη, αρκεί να μας έχετε ενημερώσει κατά την εγγραφή σας.

Τα επιπλέον έξοδα που 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 για 8 νύχτες ή/και
- 1 υπνόσακος = 10 €/άτομο για 8 νύχτες
- 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 18-20€ / 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 «Αμφιαράειο Ορωπού» και είναι 6 ή 3€ ανάλογα με την ηλικία ή διαβατήριο. Εκεί θα μπορούμε να καθίσουμε για φαγητό ή σνακ.

Στοιχεία πληρωμής:

Αν θέλετε να κλείσουμε θέση για την οικογένειά σας, παρακαλούμε να μεταφέρετε τουλάχιστον το 50% του κόστους πριν από τις 31 Μαρτίου 2026 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 ότι η Τράπεζά σας χρεώνει ένα μικρό τέλος αποστολής που αν έχετε την καλοσύνη να αναλάβετε.

Επίσης 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 αν μας το ζητήσετε.
- 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. Επικοινωνήστε με τους οργανωτές σε περίπτωση δυσκολίας μόλις παραλάβετε τον αριθμό του δωματίου σας.
- Όλες οι δραστηριότητες του προγράμματος προσφέρονται με αγάπη στους συμμετέχοντες από τους δασκάλους της HYT. Αν θα το νιώσετε, 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 2026: Θα στείλουμε σε κάθε οικογένεια ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με την αξία που πρέπει να καταβληθεί κατά την εγγραφή.

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

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

Ανυπομονούμε να σας συναντήσουμε στις 4-12 Αυγούστου 2026!

Η ομάδα των οργανωτών

Αθηνά Παπαδοπούλου (Ελλάδα)

Άννα Ζαχαροπούλου (Ελλάδα)

Ειρήνη Λασκαράτου (Ελλάδα)

Laura Fantechi (Ιταλία)

Louise Molencamp (Κάτω Χώρες)

Noemi (Mimi) Melcher (Ουγγαρία)

Silvia Baronchelli (Ιταλία)

Σοφία Φώτεινα (Ελλάδα)

Tamara Soru (Ιταλία και Βραζιλία)