

TOUR COMBINATO ISOLA DI KARPATOS - GRECIA

Yoga, Mare & Hiking con Raffaella Del Turco
organizzazione a cura di Vivi Karpathos Tour Operator

Viaggio di 7 notti sull'isola di Karpathos, una delle isole più spettacolari del Mar Mediterraneo. Settimana prevista 18 - 25 luglio (domenica - domenica), con partenza da Bergamo Orio al Serio, compagnia Luke Air.

Partenza garantita con 7 partecipanti paganti.

ITINERARIO E ATTIVITA'

18/07/21 Giorno 1 - Partenza da Bergamo, convocazione in aeroporto alle ore 10:00. Incontro con l'insegnante Raffaella e check-in. Partenza ore 12:30. Arrivo all'aeroporto di Karpathos alle ore 16:25 (+1 ora locale, durata del volo 2h30min circa). Incontro con il corrispondente Vivi Karpathos, imbarco sul pulmino e trasferimento a Diafani (tempo di percorrenza 1h30min). Arrivo in struttura alle 19:00 circa e check-in. Tempo a disposizione per prepararsi per la cena in taverna tipica situata a 50mt dalla struttura.

Primo incontro del gruppo e conoscenza.

Ore 22:00 - 22:45 Ascolto del respiro e pranayama Chandra Bheda per un sonno rilassante.

Pernottamento presso Dorana Hotel, struttura molto semplice e confortevole, in linea con lo stile essenziale dell'isola di Karpathos, in particolare del nord dell'isola, ancora estremamente poco turistico. Le camere sono studios con letti separati, cucinino e bagno privato con doccia (no box, tenda), terrazzino con vista sul villaggio di Diafani e sul mare (vista mare laterale).



19/07/21 Giorno 2 - Diafani villaggio a nord di Karpathos

Ore 07:00 - 08:00 Lezione Hatha Yoga adatta a tutti

Prima colazione e partenza a piedi per la **Spiaggia di Papa Minas**. Tempo di percorrenza 1h circa, percorso facile, prevalentemente in piano, su sentiero che costeggia il mare. Quasi tutto al sole, con brevi tratti all'ombra di ulivi. Si raccomandano copricapo e protezione solare.

La spiaggia è isolata, nascosta tra le rocce, con acqua calma e cristallina. Ottimo spot

per pesca e snorkeling, sono presenti alcuni alberi per ripararsi dal sole.

Prima della partenza vi verrà fornito un pranzo al sacco con bottiglia d'acqua fresca.

Ore 16:00 - 17:30 pratica yoga e meditazione Hong so in spiaggia.

Rientro in struttura, tempo a disposizione per rinfrescarsi, cena in taverna.

Pernottamento presso Dorana Hotel.



20/07/21 Giorno 3 - Diafani villaggio a nord di Karpathos

Ore 07:30 - 09:00 esercizi ormonali tibetani e pratica dei 5 tibetani.

Prima colazione e tempo per rilassarsi. Partenza ore 11:30 per il variopinto

Villaggio di Olympos, il più caratteristico di Karpathos. Qui potrete passeggiare per le strette vie e visitare i negozi di souvenir e manufatti. Scegliere di pranzare presso una delle numerose taverne tipiche del luogo. Ad Olympos si sforna pane fresco ogni giorno, che rifornisce famiglie e taverne del villaggio e dei vicini

Diafani ed Avlona. In quest'area le donne di tutte le età vivono la quotidianità in abiti tradizionali.

Nel pomeriggio pratica di esercizi di ricarica e rientro a Diafani a piedi, percorso in discesa di circa due ore e mezza (5,2km).

(Per chi desidera tornare in pulmino, è possibile pagando in loco).

Ore 18:30 - 19:15 meditazione

Trataka, cena in taverna. Pernottamento presso Dorana Hotel



21/07/21 Giorno 4 - Diafani villaggio a nord di Karpathos

Ore 07:30 - 08:30 pratica yoga.

Prima colazione ed incontro al molo con il capitano della barca.

Ore 10:00 partenza per l'**isola di Sarìa**, a bordo di una piccola imbarcazione da pesca (max 25 persone a bordo). Si navigherà lungo la costa a nord di Karpathos, verso la disabitata isola di Sarìa. Tempo di percorrenza circa 1h di navigazione, con breve stop in una suggestiva grotta, dove sarà possibile tuffarsi per un breve bagno nelle acque blu cobalto.



Arrivo alla spiaggia di Palàtia, di ciottoli chiari, circondata da scogli ricchi di pesci e conchiglie. Da qui si partirà per un'escursione nell'affascinante canyon, che vi porterà a scoprire i resti dell'antico villaggio di Argos, e la chiesa di Agios Zacharias, dalla quale potrete ammirare un panorama mozzafiato. (Consigliamo di portare le

scarpe, oltre che le ciabatte da spiaggia).

Al rientro dall'escursione di circa un'ora/un'ora e mezza in totale, pratica yoga Nidra all'ombra degli alberi.

Il capitano nel frattempo preparerà il pranzo sulla spiaggia, dove sono allestiti dei tavoli con panche. Acqua minerale inclusa (birre e bibite a pagamento).

Tempo libero per rilassarsi.

Rientro verso le 18:00. Lungo la costa sarà possibile avvistare bellissimi esemplari di Falco di Eleanore, che nidificano da generazioni in questa zona.

Cena in taverna e pernottamento presso Dorana Hotel.

22/07/21 Giorno 5 - Lefkos - Arkasa

Ore 07:30 - 08:30 lezione hatha yoga adatta a tutti

Prima colazione, carico dei bagagli sul pulmino, check-out hotel, si caricano i bagagli per il trasporto alla seconda struttura.

Ore 10:00 partenza per la **Baia di Lefkos**, molto conosciuta per le sue spiagge di sabbia fine ed acqua cristallina. (Tempo percorrenza 45 min circa). Una volta arrivati in spiaggia, i vostri bagagli proseguiranno per Arkasa.



A Lefkos sono presenti taverne, minimarket, bar e pasticcerie, dove è possibile pranzare. Le spiagge sono attrezzate con lettini ed ombrelloni, per potersi rilassare, è possibile ordinare cibi e bevande direttamente dalle sdraio.

Nel pomeriggio alle 16:00 - 16:30 circa partenza per Arkasa, antica capitale di Karpathos e seconda cittadina per grandezza.

Check-in presso Elenis Studios alle 17:00 circa.

Ore 18:00 - 19:00 pratica yoga ammirando il mare, o nell'area piscina.

L'hotel dista 500mt dal centro storico e 400mt dal supermarket principale del paese.

Ore 21:00 cena in taverna tipica.

Per recarsi al luogo della cena è prevista una piacevole passeggiata di 950mt attraverso tutto il centro di Arkasa, giungendo ad una piccola e suggestiva taverna, isolata dal via vai del paese. Tempo libero per visitare il centro della cittadina.

Pernottamento presso Elenis Studios.

23/07/21 Giorno 6 - Arkasa - Spiaggia di Apella

Ore 07:00 - 08:30 pratica hatha yoga e meditazione

Prima colazione e partenza alle ore 10:00, per raggiungere la maestosa ed unica spiaggia di Apella (tempo di percorrenza mezz'ora circa). I suoi colori sono

inconfondibili e la caratterizzano come una delle spiagge più belle del Mediterraneo, incastonata tra montagne e vegetazione, offre un tripudio di colori meravigliosi alla vista.

La spiaggia è attrezzata, anche se sono presenti molti alberi dove potersi accomodare autonomamente. In zona panoramica rispetto alla spiaggia è presente anche una taverna dove è possibile pranzare.



Qui potrete impegnarvi in brevi camminate nella vegetazione o in piacevoli battute di snorkeling. Nuotando per circa 150mt a nord dell'isola, lungo la costa rocciosa, potrete raggiungere un'altra piccola spiaggia deserta, irraggiungibile via terra, battezzata Piccola Apella. Consigliato l'utilizzo di pinne per velocizzare il percorso.

Ore 15:00 - 16:00 yoga della risata in spiaggia.

Ore 16:30 rientro in struttura e preparazione per uscita a Pigadia, il capoluogo dell'isola di Karpathos, vivace cittadina, ricca di negozi, bar e taverne. Partenza prevista alle ore 18:00, arrivo alle 18:15-18:20, tempo a disposizione per visita libera del centro e shopping. Cena in taverna tipica alle ore 20:00. Tempo libero per shopping e passeggiata lungo il porto.

Ore 21:45 incontro con il corrispondente per rientro in hotel.

Ore 22:15 - 23:00 meditazione Tatraka nell'area piscina della struttura, luogo di estrema tranquillità.

Pernottamento presso Elenis Studios.

24/07/21 Giorno 7 - Arkasa - Baia di Amooopi

Ore 07:00 - 08:30 pratica hatha yoga

Prima colazione e partenza in minivan per la vicina e rinomata baia di Amooopi (15km). Giornata a disposizione per rilassarsi in una delle diverse calette attrezzate, qui le spiagge sono tutte di sabbia dorata ed acqua cristallina. Sono presenti ottimi punti per fare snorkelling, taverne per pranzare e bar per snack e gelati. Qui si possono provare anche attività di sup e kayak presso il piccolo centro noleggio.

Attività di creazione mandala in spiaggia.



Ore 18:00 rientro in struttura. Ore 19:00 - 20:00 pratica yoga in hotel.

Ore 21:00 trasferimento al vicino e suggestivo villaggio di Finiki per una cena tipica in taverna sulla spiaggia del porticciolo di pescatori.

Rientro in struttura e pernottamento.

25/07/21 Giorno 8 - Karpathos - Italia

Prima colazione in hotel e tempo a disposizione per rilassarsi in piscina e pranzare direttamente in struttura. Check-out dalla camera ore 11:00. Sarà possibile lasciare i bagagli in reception e utilizzare la doccia all'aperto della piscina per rinfrescarsi prima del viaggio.

Ore 11:30 yoga in piscina.

Possibilità di pranzo in struttura o in centro paese.

Transfer in aeroporto alle ore 15:00, volo di rientro con partenza alle 17:05, arrivo in a Bergamo alle 19:05.