



«Μελετώντας τις θεραπείες που ονομάζουμε  
"εναλλακτικές" βρήκα τις ισορροπίες μου. Όφειλα,  
επομένως, να μοιραστώ αυτό που βίωσα».

# Ευφροδία retreat

## ΜΕ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟ ΤΗΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΗΡΕΜΙΑ

Κάτω από το Κάστρο του Μυστρά. Με θέα τους  
λακωνικούς κάμπους. Εκεί φτιάχτηκε ένας από τους  
ωριότερους χώρους χαλάρωσης και ευεξίας. Μιλήσαμε με  
τη δημιουργό του, Μαρίνα Εφραίμογλου, και μάθαμε πολλά  
για την ίδια και την ιδέα της που έγινε πραγματικότητα.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ



## Ο τόπος

Έφραχνε ένα μέρος με ταυτότητα και ψυχή για να φιλοξενήσει την ιδέα της. Ένα φυσικό περιβάλλον που θα πρόσφερε ηρεμία. Ένας τέτοιος χώρος δεν θα μπορούσε να φτιαχτεί δίπλα στη θάλασσα. Η θεραπεία χρειάζεται την ηρεμία του πράσινου. Η φύση, λοιπόν, συνάντησε την «ιστορική αύρα» της Αρχαίας Σπάρτης, την εσωτερικότητα του Μυστρά και την καταγωγή της οικογένειας από τη Σπάρτα Μικράς Ασίας, και όλα έδωσαν αρμονικά, δημιουργώντας τις ιδανικές συνθήκες για ένα σύγχρονο ασκληπείο.

## Η παράδοση

Μεγάλη βαρύτητα έχει δοθεί στην ανάδειξη του τοπικού στοιχείου μέσα από την αρχιτεκτονική των εγκαταστάσεων, που είναι εμπνευσμένη από τον Μυστρά, αλλά και μέσα από τη διατροφή, η οποία βασίζεται στα προϊόντα της περιοχής. Ακόμα και το προσωπικό του Κέντρου προέρχεται κατά 90% από το διπλανό χωριό και τα γύρω μέρη, ενώ πολλά από τα υλικά κατασκευής είναι ελληνικής προέλευσης.

## Η φιλοσοφία

Η ελληνική ιατρική και φιλοσοφία παντρεύονται την κινεζική και μέσα από μια κοινή οπτική για τον κόσμο και την ανθρώπινη φύση καλλιεργούν την αγάπη για την εσωτερική ειρήνη και την ολιστική ισορροπία. Η φιλοσοφία αυτή μεταφέρεται στα προγράμματα και τις θεραπείες του Κέντρου, που απευθύνονται στο τρίπτυχο σώμα - ψυχή - πνεύμα και αντιμετωπίζουν τον άνθρωπο συνολικά.



## Η αρχή

«Στην ηλικία των 29 ετών είχα ένα σοβαρό θέμα υγείας. Διαγνώστηκα με καρκίνο. Η περιπέτεια αυτή με έβαλε σε σκέψεις. Άρχισα να αναρωτιέμαι γιατί αρρώστησα και έπειτα γιατί έγινα καλά. Χρόνια μετά και ενώ δούλευα στον τραπεζικό τομέα, άρχισα να νιώθω ότι λείπει από τη ζωή μου η ισορροπία. Ήθελα να “αποτοξινωθώ”. Έτσι, ξεκίνησα να αναζητώ έναν εναλλακτικό τρόπο ζωής. Μελετώντας τις θεραπείες που ονομάζουμε “εναλλακτικές” και βιώνοντας στην καθημερινότητά μου τα αποτελέσματά τους, βρήκα τις ισορροπίες μου. Όφειλα, επομένως, να μοιραστώ αυτό που βίωσα, να προσφέρω όπως μου πρόσφεραν».



## 5 μέρες ευφορίας

«Πέρασε καιρός από τότε που επισκέφτηκα το **Euphoria Retreat**. Είχα πάει για ένα βράδυ και έκαστα πέντε. Δύσκολο να φύγεις από ένα μέρος που σε κρατάει ήσυχο, γεωμένο και που -ίσως για πρώτη φορά στη ζωή μου- είχα τόσους ανθρώπους να ασχολούνται με υπομονή και αγάπη με τη φροντίδα μου. Πόσες φορές τη μέρα απολάμβανα ένα μασάζ στο σώμα, το κεφάλι, τα πόδια... Έφτανε το βράδυ και ένιωθα μια γλυκιά κούραση. Ίσως τη συσσωρευμένη κούραση που έχουμε όλοι και βγαίνει με την πρώτη ευκαιρία. Όμως, δεν ήταν μόνο η φροντίδα του σώματος. Ήταν κυρίως το γεγονός ότι μπορείς να φτάσεις βαθύτερα. Υπάρχουν προγράμματα που με έναν μαγικό τρόπο σε φέρνουν πιο κοντά στη δική σου ενέργεια, στο να βρεις το κέντρο σου. Νομίζω ότι αυτό ήταν το “κλειδί” όσων μου προσέφεραν και που μέχρι σήμερα κρατώ. Ήταν το καλύτερο δώρο που μου έκαναν και που με τη σειρά μου έκανα στον εαυτό μου. Ευχαριστώ ειλικρινά». *Δημήτρης Αργυρόπουλος*

