



"להיולד מחדש"
הבריכה הפנימית



הייתי בגן עדן, עכשיו הלב רגוע

ארבעה ימי פינוק בספא יווני, מעוצב ומדוגם היטב.
בהחלט דרך נבונה לסיים את עונת הקיץ הלוהטת

יפעת חנהרדט, יוון

עשרות חדרים שבהם האורחים יכולים לעבור מגוון רחב של טיפולים שמתמקדים בזוויות שונות: הרזיה, ניקוי רעלים וטיפולי רוגע ויפוי. במקום מועברות גם סדנאות יוגה ומדיטציה, והיא מאובד במכון כושר גדול עם מיטב הציוד החדשני (כולל מכשירי פילאטיס).

מרינה אפרימוגלו (Marina Efraimoglou), בעלת המלון, היא יווגייה בשנות ה-60 לחייה, שבמידה מסוימת דומה למריל סטריפ. כשהיא

בלבר (אין כניסה לילדים). הוא ממוקם בלב יער, על פסגת הר שמשקיפה על בתיו הישנים של כפר ציורי בשם מיסטרס (Mystrae), הצמוד לאתר ארכיאולוגי שהוכרז על ידי אונסק"ו ב-1989. כאתר מורשת עולמית ונמצא במרחק שבעה קילומטרים בלבד מעתיקת העיר היוונית ספרטה (Sparta). אופוריה ריטריט מעוצב למשעי, כולל שתי בריכות (חיצונית ופנימית), סאונות רטובות ויבשות, ג'קוזי, חדר מלח, חנאם היסטרי, ועוד

תי בפעם האחרונה שחיתם בתוך רחם עובר, אין צורך שתתחילו לחשב את שנותיכם לאחור. אני עשיתי את זה בריוק לפני שבר עיים. איפה איך? ובכן, הסיפור הוא כזה:



"אופוריה ריטריט" (Euphoria Retreat) הוא מלון חדש, שבספטמבר הקרוב יתנג שנה להיווסדו. הוא כולל 45 חדרים ומיועד לקלוט עד 90 אורחים



מטרת הטיפול היא לעבוד על כל החושים במקביל, וזה עובד: לקראת הסוף הרגשתי כאילו דלת נפתחת והיא מובילה אותי לגן עדן"



אין כניסה לילדים. אופוריה ריטריט

כמותה במקום אחר. היא נראית כמו איגלו, המים בתוכה עמוקים מאוד, וכשנכנסים אליה שומעים קולות רקע שונים המשרים שלושה. המטרה, לר"כ ברי מרינה, היא לרמות תחושה של רחם, כי שם בעצם התחיל הכל, "משם הגענו. הייתי רוצה שאנשים שייכנסו לכריכה יצילו בה, וכשיצאו מחרש אל השמש, יתחברו לאני הפנימי שלהם ויוכלו גם הם להיוולד מחרש, כמו המסע שע" ברתי בחיי".

אני מודה: אני האדם הכי לא רחנני בסביבה, המנטרות הללו גורמות לי לגודך בתוך תוכי. עם זאת, כשנכנסתי לאותה "בריכת רחם" מרוברת, משהו בחלל קרה לי, והרגשתי כמו עובר בבטן אמו. ככל פעם שהראש אמר "אללה, הגיע הזמן לצאת", הנפש עצרה אותי. בסופו של דבר, אחרי שדחפתי את עצמי לכיוון הפתח, וסופסוף יצאתי, אפילו בכיתי. רק שזה לא היה קשור לתוויית הלידה. פשוט רפקתי את כף הרגל בכיסא של המציל.

ועדיין, מגוון הטיפולים שעברתי במהלך שלושת ימים שבהם שהיתי במלון, בהחלט סיפקו לי חוויות "על-חושיות", שגרמו לציניקניות שבי להיעלם. דוגמאות: ביום הראשון זכיתי לעיסוי



ער שבמלון ספא בקליפורניה הבינה מה הכיוון שלה: להקים מלון ספא ביוון.

"חוויות על-חושיות"

מה מיוחד במלון שלה לרבריה, הוא מבוסס על תורת חמשת היסודות של הפילוסופיה הסינית, ובנוסף, על אלמנטים מהפילוסופיה היוונית. האכן, שלל אלמנטים אלו בולטים היטב בעיצוב המלון ובתכנים שבו. וזה מוביל אותנו ל"בריכת הרחם".

בעוד הבריכה החיצונית של המלון מעוצבת באופן טיפוסי, עם שפת מים שממנה ניתן להשיקוף על הגוף היערי המושלם, הבריכה הפנימית היא משהו ייחודי, שכנראה לא תוכלו למצוא



התבשרתי שמבחינה פיזיולוגית, הלב, הריאות ומערכת העיכול שלי עובדים מצוין. אבל מבחינה נפשית, כך אמרו לי, יש מקום לשיפור"

מגוללת בפניי את קורות חייה, במהלך ארוחת ערב במסעדה הסופר-שווה של המלון (ראו מסגרת), מבינים שאפשר לתרגם אותם בקלות לסרט הוליוודי עם סטריפ האמיתית בתפקיד הראשי. מרינה נולדה באטונה להורים מלומדים, בת בכורה במשפחה של ארבעה ילדים. להוריה היו ציפיות גבוהות ממנה מהרגע שנולדה. היא עצמה עמדה בדרישות, הפכה לסטודנטית מצטיינת, ובתחילת שנות ה-20 לחייה כבר סיימה שני תארים (בכלכלה ובסוציולוגיה), כולל התמחות של שנתיים כוול סטריט שבניו יורק.

בגיל 29, אחרי שהספיקה להינשא ולכהן בנ"ב נחשק כמנהלת מחלקת השקעות בבנק (האישה היחידה שעשתה זאת עד אז ביוון), החלה לסכול מקסיי נשימה. בדיקות גילו גידול סרטני אני רסיכי, הדג'קין לימפומה, ונאמר לה שסיכוייה לשרוד עומדים על 20 אחוז בלבד. מרינה בחרה לעבוד טיפול ניסיוני בארצות-הברית, החליטה וחזרה ליוון.

במקום עבודתה כבר מצאו לה מחליף, וכך, בסיוע חבר מתקופת לימודיה (בוצר יהודי, שכיום מחלק את זמנו בין יוון לישראל), הקימה חברת השקעות שהפכה לבנק מצליח ביוון.

מרינה הוכתרה לאחת מנשות העסקים המצליחות במולדתה, אבל חייה האישיים היו מורכבים וידעו עליות ומורדות. היא הספיקה להתגרש פעמיים (ללא ילדים), ומצאה עצמה נמשכת לעולם הרוח. "כשלב מסוים הרגשתי שקריירת הבנקאות היא לא הייעוד שלי בחיים אלא רק שלב", סיפרה לנו. "שאלתי: למה חליתי ולמה קיבלתי את מתנת החיים בחורתי?". ב-2001 נמכר הבנק ועם כסף רב ועודף זמן פנוי יצאה למסע רוחני בחצי העולם.

כך, טמס כמו הרמות שגילמה ג'וליה דברטס בסרט "לאכול, להתפלל, לאהוב", עברה מרינה סרנאות יוגה ומדיטציה בהודו, בתאילנד ובארצות-הברית, ולמדה רפואה סינית ופילוסופיה יוונית,



**מרינה אפרימונלו.
פילוסופיה של ספא**



ולסירוגין עם מקלחות מים, בטמפרטורות שונות. התחושה היא כמו מלכת מצרים בעת העתיקה. הצטערתי שאיני מלכה באמת, כי אז הייתי מבקשת לחזור על הטיפול שוב ושוב. לצד טיפולי הספא מתמחה המלון גם בסדר גאות ובאבחונים מעניינים. כיום הראשון לשהות, למשל, נוטלת רופאת המקום מהאורח רגימת רם שנועדה לברוק את רמת הגלוטתין (נוגד המצוק) ברם, כדי לאמור את מצב המערכת החיסונית שלו. בהתאם, היא בונה לו תפריט אישי, או להד לופין ממליצה לו על מאכלים מסוימים שאותם כדאי לו לאסול. כך, מדי צהריים, ממתין לאורח שייק עם שמו, שהוכן במיוחד למענו בהתאם לצרכיו. באופן דומה הוא מקבל אחר הצהריים חטיף שאמור להיות משביע ובריא בדיוק בעבודת המלון מציע גם פעילויות חוץ, כמו צעדה רגלית וכיקור באתרים הארכיאולוגיים בסביבה, או נסיעה של 40 דקות לחוף הים היפהפה גיתיון (Gytheion).



**המטפלת משכיבה
אותך על משטח
אבן בחדר המחומם,
מכסה את עינייך,
ומעניקה לגופך
עיסויים עם שמנים
שונים לסירוגין עם
מקלחות מים**

שהאורות של "מכסה החללית" מתחלפים כל הזמן מירוק לכחול ולאדום. מטרת הטיפול היא לעבוד על כל החושים במקביל, וזה בהחלט עובד: לקראת הסוף הרגשתי כאילו נפתחת דלת והיא מובילה אותי לגן עדן, ללא ספק, זה היה הטיפול המהנה ביותר שחוויתי אי פעם.

אבל זה לא הכל. טיפול מעניין נוסף היה עיסוי עם כוסות רוח. מניחים על הגוף כוסות שמחוממות באש ואו נוצר תהליך של "שאיבת" העור. זה לא כואב כמו שזה נשמע, לבר מכמה דקות שבהן הרגשתי כמו חליצה רטובה שתלו אותה עם אטבי כביסה על חבל. מרוב הטיפול, שמתרנו להמריץ ולהורים את הרם, אפילו נהי ניתי. על פי הסימנים שנשארים (אז לא נשארים) על העור – אפשר להבין את המצב הפיזי והנפשי של המטופל. אני למשל התבשרתי שמבחינה פיזיולוגית, הלב, הריאות ומערכת העיכול שלי עובדים מצוין. מבחינה נפשית, כך אמרו לי, יש מקום לשיפור: "את אורגת רברים מאבים, שאת מטרבת לשרר", ריוחה לי המטפלת. אנב, על הנב נתרים אחרי הטיפול עיגולים מפחידים, אבל הם חולפים כעבר חמישה ימים.

והיה עור: טיפול מהנה וייחודי, ללא ספק תחרות קשה לטיפול האמבט – היה החמאם. המטפלת משכיבה אותך על משטח אבן בחדר המחומם, מכסה את עינייך, ובמשך כשעה מעניקה לגופך עיסויים: עם שמנים שונים



מי צריך בופה?

השהות ב"אופוריה ריטריט" היא על בסיס פנסיון מלא וכוללת שלוש ארוחות ביום (בוקר, צהריים וערב). מאחר שמדובר במי לון ששם רגש גדול על אורח חיים בריא וחלק מאורחיו אף באים אליו במיוחד כדי לעבוד ניקוי רעלים או תוכנית לירידה במשקל), לא תמצאו בו את הבופה המור כר עם המאכלים השמנוניים, כמו בייקן, נקניקיות וקראסונים וולים. אבל ההיצע מגוון וטעים, וכולל אוכל בריא, כמו ירקות מאודים או צלויים, דגים שונים או סטייק פילה.

בנוסף, אנשי הצוות שמחים ללכת לקראת האורחים, ובכלל זה להכין מנות מיוחדות במיוחד למענם. סיפרתי, למשל, למנהל המסעדה שהארוחה הקבועה שלי בבית היא רייסת שיבולת שועל. תמש דקות אחר כך הנתנה על שולחני רייסה כזו, אבל משודרגת וטעימה הרבה יותר ומעוטרת בפירות יער צבעוניים. ובמה הטינוק הזה עולה?

תבילה הכוללת טיסה לאתונה, רכב שכור וארבעה לילות בפנסיון מלא – החל מ-1,449 אירו לאדם בחדר זוגי. טיפולים – החל מ-118 אירו. ויש אפשרויות נוספות.

זילום מלון אופוריה, ספא אינפנתיקה ידועת אחרות

פסק זמן מהחיים

למרות העיסוק בבריאות, ברוחניות ובספא, המלון מתאים לכולם, כך לפחות מסבירה מרינה אפרימונלו. לצד "אנשי ספא", כפי שהיא מגדירה אותם, המקום אידיאלי גם לאנשים שחוו משבר בריאותי או נפשי. "מאגליה מגיעות אלינו המון נשים, שגילו שהבעל שלהן בוגר בהן", היא חר שפת. אבל אין ספק, שהור ריזרס מושלם לזוגות שפשוט רוצים להירגע ולהתפנק, או לחברות טובות הכמהות לפסק זמן קצר מקצב החיים. "אופוריה" מרוחק כשעתיים וחצי נסיעה מגמל התעופה של אתונה. מובן שמומלץ לשלב לפחות לילה אחד בבירת יוון וליהנות ממגוון האטרקציות שיש בה: טברנות, מחיאון האקי רופילים המרהים או המדרחוב הראשי הצבעוני והשופע תניות של העיר.

ואם אתם כעניין של שופינג, במרחק 40 דקות נסיעה מאתונה (או קרוב לשעתיים מהמלון), ממוקם אאוטלט מעצבים בשם Athens Designer Outlet. תמצאו בו מותגי ספורט, כמו אדירס ונייקי; מותגי יוקרה, כמו טומי הילפיגר, ורסצ'ה וראלף לורן ועוד. המחירים? לא זולים, אבל יש בו כל מה שישיראליים אהבים ובנוסף סניף גדול של רשת ג'מבו, שבו אפשר למצוא הכל מהכל במחירים מגוחכים. ■

הכתבת הייתה אריהת חבית WTC

308 מ'8:

אתר המלון: euphoriaretreat.com/en
חבילות ומבצעים: wtc.co.il

שוודי נהדר של 50 דקות בכל הגוף. היה מצוין, אבל זה היה רק הספתה, כי למחרת שיבצו לי טיפול באמבט. איך זה עובד? המטופלת שוכבת על משטח, מכסים אותה במכסה בעיצוב חללי, כשרק ראשה בחוץ, ואז מתחיל הקסם: במשך 50 דקות המטפלת מעניקה עיסוי לפניים ולקרקי פת כשכל הגוף בזמן זה זוכה ליהנות מזרמים במקצבים שונים ובטמפרטורות שונות במקביל. למרות העיניים העצומות, קל להבחין