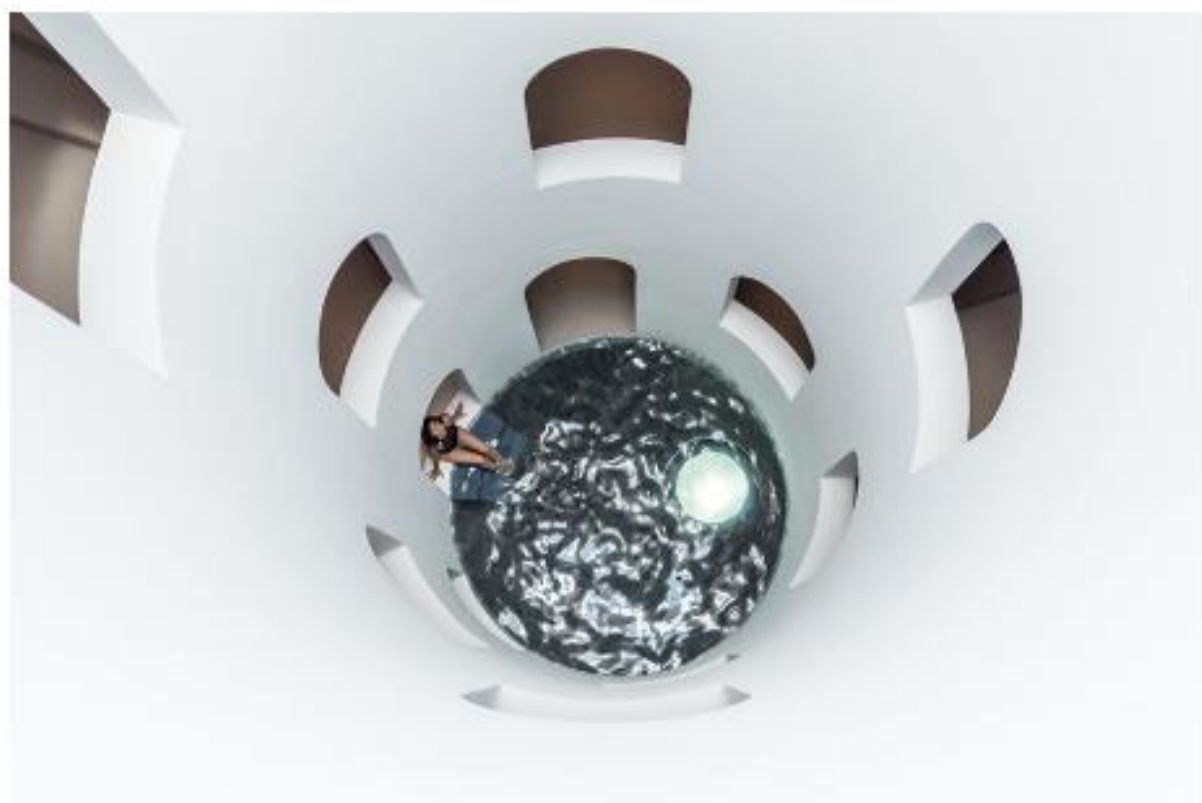


[Коробочки красоты
Magic Box](#)[Салоны красоты
Beauty Insider @ Ka](#)[Главная](#) / [Лайфстайл](#)

Это не Спарта или 5 причин поехать в Euphoria Retreat



Оля Третьякова · 6 августа · 4



Детокс, йога и массаж ауры – если это то, чего вы ждете от отпуска, лучше места не найти. Куда ехать, если хотите красивых видов, вкусной еды и прочего гедонизма? Туда же. Оля Третьякова ведет почти прямую трансляцию из окрестностей Пелопоннеса.

Я устала. Чертовски. За последний год не было дня, когда бы мне не пришлось работать. В результате доброе начальство буквально выгнало меня в отпуск – отдохнуть головой от косметики и текстов.

Даже выбрало идеальное место – СПА-отель в Греции. Там мне предстояло приводить себя в чувство, думая только о том, что съесть на обед, и куда пойти после заката – на йогу или сразу спать.

Для меня Греция – это острова. пляжный отдых, море, рыба и гирос. Из аэропорта Афин мы двинулись на машине вдоль моря, вглубь континента, и я все думала: ну, в целом все ясно. Сейчас приедем – сначала ужин с видом на пляж, потом купание в море, а после – здоровый сон как минимум на сутки. Отличная перспектива!

Но примерно через час море закончилось, пошли леса, маленькие городишки, а потом – горы, горы... и снова горы? Еще через час мы доехали до Спарты. Прилипаю к окну: я тут впервые. Ощущение, что со времен Менелая ничего не изменилось. разве что появились вывески магазинов.

И вот, наконец, мы в пункте назначения – деревне Мистра, которую (специально загуглила!) Гомер упоминал еще в "Одиссее". И, собственно, зачем мы здесь? Ради Euphoria Retreat, конечно.

Детокс, йога и массаж ауры – если это то, чего вы ждете от отпуска, лучше места не найти. Куда ехать, если хотите красивых видов, вкусной еды и прочего гедонизма? Туда же. Оля Третьякова ведет почти прямую трансляцию из окрестностей Пелопоннеса.

Я устала. Чертовски. За последний год не было дня, когда бы мне не пришлось работать. В результате доброе начальство буквально выгнало меня в отпуск – отдохнуть головой от косметики и текстов.

Даже выбрало идеальное место – СПА-отель в Греции. Там мне предстояло приводить себя в чувство, думая только о том, что съесть на обед, и куда пойти после заката – на йогу или сразу спать.

Для меня Греция – это острова. пляжный отдых, море, рыба и гирос. Из аэропорта Афин мы двинулись на машине вдоль моря, вглубь континента, и я все думала: ну, в целом все ясно. Сейчас приедем – сначала ужин с видом на пляж, потом купание в море, а после – здоровый сон как минимум на сутки. Отличная перспектива!

Но примерно через час море закончилось, пошли леса, маленькие городишки, а потом – горы, горы... и снова горы? Еще через час мы доехали до Спарты. Прилипаю к окну: я тут впервые. Ощущение, что со времен Менелая ничего не изменилось. Разве что появились вывески магазинов.

И вот, наконец, мы в пункте назначения – деревне Мистра, которую (специально загуглила!) Гомер упоминал еще в "Одиссее". И, собственно, зачем мы здесь? Ради Euphoria Retreat, конечно.



Euphoria Retreat – не просто отель, а то, что называется destination spa (кстати, он первый такой в Греции). В чем разница? Обычная гостиница, даже пятизвездочная – место, где можно поесть и переночевать, а главные события разворачиваются вне ее стен, на пляже или прогулках по морю и городу. В destination spa приезжают прицельно: за детоксом, релаксом и фирменными спа-программами. Как я выяснила, и того, и другого, и третьего здесь предостаточно.

1. Виды



1. Виды



Возможно, это самый инстаграбельный отель из всех, что я видела. А я их видела немало, пять лет работая главным редактором журнала о путешествиях. Здесь даже не нужно стараться, выстраивая кадр. Каждая деталь – часть антуража для идеального снимка. Отель стоит на горе, позади него – лес. Кстати, частный. Вот бывает принадлежащий отелю пляж, а тут – собственный лес с очень громкими, явно довольными жизнью птицами. Можно пойти туда – погулять, помедитировать и даже поколдовать, если любите. Идеально.

Каждое утро – хайкинг. Маршруты есть для новичков и посложнее, но все – горные. Если боитесь высоты, лучше гулять в лесу.

Между тем, с гор – вид на деревню Мистра: красные крыши, разноцветные сады и лимонные деревья. До моря – час на машине. Можно съездить на пляж, а можно не ездить и узнать Грецию с другой стороны.

Древняя Мистра – у подножия горы. Древняя Спарта – в четверти часа на велосипеде. Но имейте в виду: старый город открыт только до четырех часов. Впрочем, никто его не охраняет, так что туристы, желающие прикоснуться к истории в неурочное время, просто перелезают через забор.

Но все это – после изучения ретрита и примерно миллиона фотографий в каждом его уголке. Если вы, как я, так же сильно устали, то в первые дни вряд ли захотите далеко уходить от номера.

Номеров, к слову, всего 45, но даже когда большинство из них заполнено, посетители почти не сталкиваются друг с другом. Потому что пространство огромное.



2. Полезное (но вкусное!)



Когда накопится достаточно сил, чтобы выйти из номера, можно прогуляться по отелю. Для начала — в ресторан. Меню в ресторане здоровое, но не скучное: десерты и вино имеются. Правда, десерты без сахара, а вино органическое.

Про порции — отдельный разговор. В первый вечер нам всем принесли вот это.



И я подумала: ну ясно, началось. Голодный детокс, медитация вместо обеда, вот это вот все.

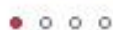
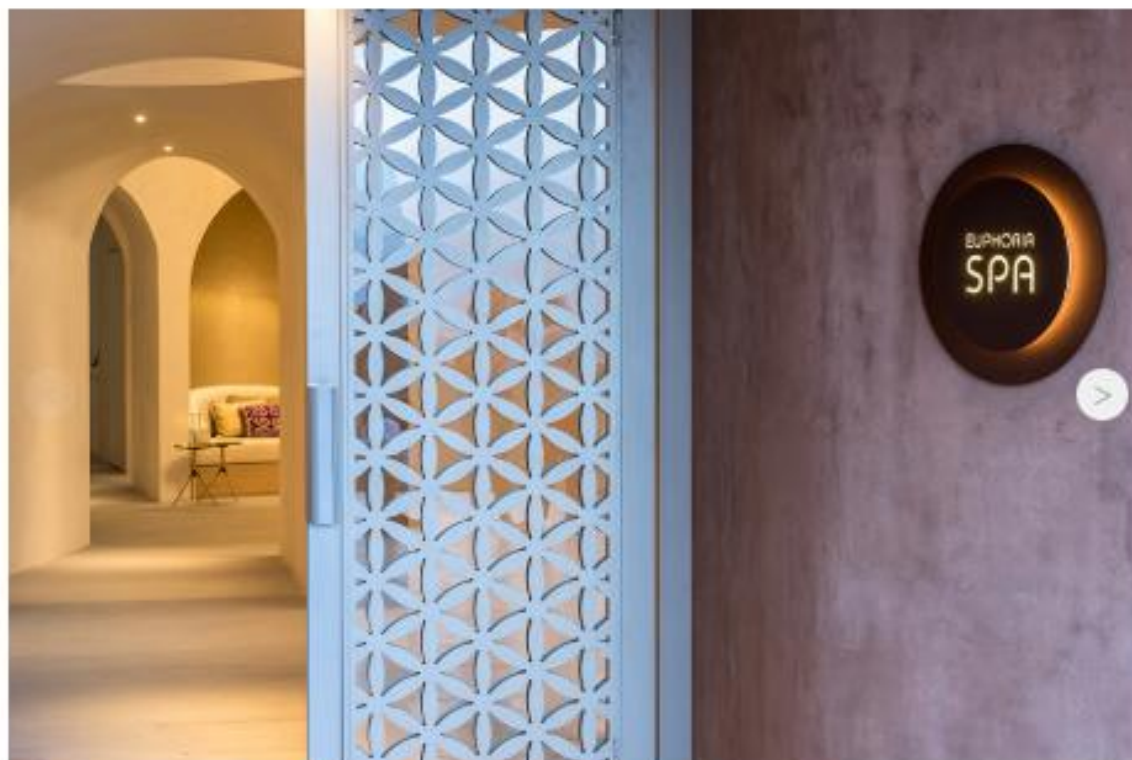
Но оказалось, это просто закуска, которая даже не указана в меню. Compliment от шефа. А порции — вот.



Меню – гордость отеля. Продукты – свежайшие, местные, куплены в радиусе 100 км. Есть блюда для худеющих, а есть привычные варианты для тех, кто этих худеющих сопровождает. Не хотите детокс-смузи? Вот вам рибай-стейк и панакотта.

После обеда, который тут крайне нетороплив (за четыре дня я ни разу не управилась быстрее, чем за два часа), можно пойти в комнату для медитации на крыше, или на йогу, или в спа, или на занятие "танец чакр".

3. Спа



Четырехэтажный комплекс выстроен в форме колодца с винтовой лестницей посередине.

На первом этаже – бассейн Кнейпа, где холодная вода чередуется с горячей. Ходишь по кругу, укрепляя стенки сосудов и чувствуешь себя все бодрее. Рядом – спортзал: вполне обычный, с тренажерами и фитнес-мячами. Не хотите лечить ауру и заниматься йогой, можно остаться тут.



На втором этаже – души всех возможных видов, купель с ледяной водой, хаммам, пара саун и лакониум – самая мягкая из всех саун (в нее можно даже беременным). Лежаки в лакониуме не выше 30 градусов, лежать на них с комфортом можно часами – нет ощущения жара, но тело прогревается.

Отсюда можно выйти к уличному бассейну или заплывать в глубокий (3,5м) внутренний. Жалею, что не сделала в нем фото: так залюбовалась, что просто забыла.

Поднимаетесь выше – попадаете в массажные комнаты. В меню есть и классические техники, и вполне себе экзотика. К примеру, массаж ауры – смесь рейки, акупунктуры и восточных практик. Конечно же, я выбрала именно его – где еще мне помассируют ауру?



Представьте: вы лежите в полутьме с закрытыми глазами, и волюшиваетесь в то, что происходит вокруг. То над ухом звучит гонг, залуская вибрацию по всему телу, то слышится шумное дыхание массажиста – так он синхронизирует свою энергию с вашей и обновляет целостность ауры. Если, конечно, вы верите в ауру. Если нет, на удобной кушетке можно просто поспать.

На крыше находятся залы для йоги и огромная бочка-джакузи. Можно лежать часами в шипучих водяных пузырьках и смотреть на горы. Я так и делала.



4. Равновесие



Чтобы по-настоящему расслабиться, нужно прийти в равновесие — так здесь считают. Достичь равновесия можно по-разному. К примеру, прокачать свои чакры при помощи танца.

Пожалуй, это одно из самых необычных мероприятий. В течение полутора часов нужно буквально протанцевать каждую из чакр (а их семь), а некоторые — прокричать. Со стороны это выглядит так: несколько человек во всех голос орут на красивый фиолетовый кристалл. А потом опять танцуют.

Такие танцы, как обещают, улучшают работу чакр и очищают разум. От себя добавлю, что еще и здорово раскрепощают. Когда в компании не очень знакомых людей кричишь на кристалл, место стеснению не остается. А избавляясь от зажимов, получаем релакс.

Другой вариант достижение равновесия — сбалансировать внутри и вокруг себя все пять элементов: огонь, землю, дерево, воду и металл. Эта теория основана на древнекитайской философии.

Почему в Греции — и вдруг Китай? Просто потому, что эта теория близка владелице — Марине Эфраимоглу. Когда-то она была первой женщиной-председателем греческого банка, а потом заболела раком. По ее мнению, важной частью ее выздоровления была опора на традиционную китайскую медицину. После ее выздоровления появился Euphoria Retreat.

Сегодня там проводятся лекции по питанию, а сама Марина, если захотите, расскажет вам, какой из пяти элементов управляет вами и как с этим жить.

5. Релакс



В спа все время играют мантры. Два раза в день проводятся занятия по йоге. Любой уголок отеля подходит для медитации. Виды навевают спокойствие. Казалось бы, идеальные условия для расслабления.

Но через два дня я поняла, что не могу расслабиться. Из-за постоянного ощущения, будто все вокруг намекает мне, что не надо напрягаться, я сжималась и ошетинивалась все сильнее.

Меня бесило все: отсутствие моря, долгие неторопливые обеды, ненаучные теории. Везде эта чертова йога!

Но как только я отоледила это ощущение и призналась себе в нем, что-то изменилось. Я вдруг поняла, что на самом деле никому нет до меня дела. Никто не пытается завербовать меня в секту любителей фэн-шуй, заставить пройти детокс, в который я не верю, или поверить, что у меня проблемы с аурой. Все это только у меня в голове.



И что на самом деле я нахожусь в красивейшем месте, где есть возможность выдохнуть и перезарядить батарейки (чуть по привычке не сказала «обойму»). После этого я наконец-то выключилась из рабочего чата, убрала ноут в чемодан и перевела телефон в авиарежим. За оставшиеся два дня мне было нужно успеть кучу дел: перепробовать все смузи, отмокнуть в джакузи, сходить на пару спортивных занятий (не на йогу – такого релакса мне все же не достичь). Просто полежать у бассейна, глядя на старую-престарую деревню. И не делать ни-че-го.

