



# The Lovely Girl

il Blog di Isabella Radaelli

Isabella Radaelli » [Hotellerie](#) » [Hotel](#) » Euphoria Retreat, rinascita nel Peloponneso



HOTEL SPA & BEAUTY-FARM

## Euphoria Retreat, rinascita nel Peloponneso

By [Isabella Radaelli](#) 0 Comments 20.02.2023

Quando sono arrivata all'**Euphoria Retreat**, mi sono subito venuti in mente i Beatles quando sono andati in India. Non per la struttura, perché questo è un raffinato ed accogliente cinque stelle, ma per l'aria che si respira e per ciò che trasmette questo luogo magico, carico di positività.



Photo Credit ©stavroshabakis

CHI SONO



Giornalista freelance, collaboro con diversi giornali e riviste per i seguenti settori: enogastronomia, hotellerie, turismo, benessere e lifestyle. Bilancia ascendente Leone, piena di fantasia, molto sensibile e un po' permalosa.

[Leggi tutto](#)

[CONTATTAMI](#)

FACEBOOK



INSTAGRAM

[isellaradaelli](#)  
giornalista gourmet, traveller, dreamer,  
hotellerie specialist and champagne lover!



Carica di più...

Seguire In [Απόρρητο - Όροι](#)

Situato nel Peloponneso, vicino alla città di **Mystras**, Patrimonio Unesco dell'Umanità, ricca di cultura e storia e caratterizzata da un clima mite tutto l'anno, Euphoria Retreat, è il sogno realizzato di **Marina Efraimoglou**. Proveniente da una famiglia di imprenditori, Marina aveva una carriera di successo nel settore *investment banking*, con numerose gratificazioni -nel 2000 è stata nominata imprenditrice dell'anno- ed è stata comproprietaria di una delle più grandi banche della Grecia.



Durante questo periodo, oberata e stressata dal lavoro, ha affrontato una seria malattia e per riprendersi dai trattamenti chemioterapici, ha scelto di trascorrere una vacanza alternativa in una destinazione termale. Questo soggiorno per Marina è stata un'esperienza così trasformativa che, rientrata a casa, ha deciso di creare un luogo dove persone come lei, o con esigenze simili, potessero sentirsi accudite e guidate per intraprendere un viaggio personale verso un approccio più olistico, e per vivere in modo più consapevole e spirituale. Il suo motto, che spiega al meglio la filosofia di guarigione della struttura è: **“La tua vita, il tuo viaggio.”**



Photo Credit ©stavroshabakis

Queste sono le origini di Euphoria, che unisce le filosofie curative dell'antica Grecia e della Cina ai trattamenti del 21° secolo. Anche se distanti geograficamente, le due civiltà hanno sviluppato filosofie di benessere molto simili e condividono un'uguale comprensione del cosmo e della natura dell'essere umano, e il loro amore per la pace interiore e l'equilibrio olistico. L'enfasi dell'**holon** - tutto- di Ippocrate va di pari passo con la spiritualità taoista, che abbraccia anche l'unità. Entrambi si concentrano sul portare spiritualità, armonia fisica ed emotiva. Un altro aspetto

## ARTICOLI RECENTI



**Euphoria Retreat, rinascita nel Peloponneso**  
20.02.2023



**7 consigli per migliorare le stanze della tua casa**  
16.02.2023



**BaCCaLà ViNo e MeReNDiNo, la cucina goduriosa di Riccà Santini**  
13.02.2023

## I MIEI LIBRI

### EMOZIONI

Il mio libro di poesie.

Puoi scaricarlo gratuitamente iscrivendoti alla newsletter per rimanere aggiornato.

Compila il form:

[mc4wp\_form id="3066"]



### TUTTI I SEGRETI DEL TORTELLO CREMASCO – Non c'è la zucca!

Acquistalo



SEGUIMI SU

comune è l'approccio ai **cinque elementi** – **acqua, legno, fuoco, terra e metallo**– punto di partenza per l'analisi del comportamento umano e sanitario.



All'arrivo, gli ospiti compilano un questionario, fornendo al *team* di Euphoria Retreat le prime informazioni sulla loro condizione individuale. L'obiettivo è che ognuno di loro ritorni a casa con una migliore comprensione del proprio potenziale, in relazione alla propria energia individuale. Attraverso **trattamenti signature e personalizzati**, consultazioni, un programma di esercizio fisico, linee guida per una dieta sana e **mental coaching**, ritiri e mini ritiri, sperimentano un processo di rinnovamento unico. Il viaggio di guarigione interiore e riequilibrio si ritrova in ogni aspetto di Euphoria Retreat, creando un'esperienza per gli ospiti unica e profondamente personale.



Le **45 spaziose camere e suite** godono di vista sulla città di Mystras, sul castello, o la foresta privata di Euphoria Retreat. Sono caratterizzate da un *décor* che si ispira all'**iconografia bizantina**, con colori caldi e dorati, tessuti realizzati esclusivamente per Euphoria Retreat e pavimenti in *parquet*. Ogni camera ha il suo distintivo carattere ed è completamente equipaggiata con tecnologie di ultima generazione: bioclimatizzazione, impianto di riscaldamento a pavimento e domotica e alcune hanno vasca idromassaggio o *hammam*. Mobili di legno, bagni in marmo con piastrelle a mosaico e la disposizione ottimale, contribuiscono a rendere l'atmosfera rilassante. Io ho soggiornato nella 227, un'ampia *superior deluxe*, situata in uno dei tre edifici che compongono il Retreat (Armonia, Energia e Leoncini Mansion).



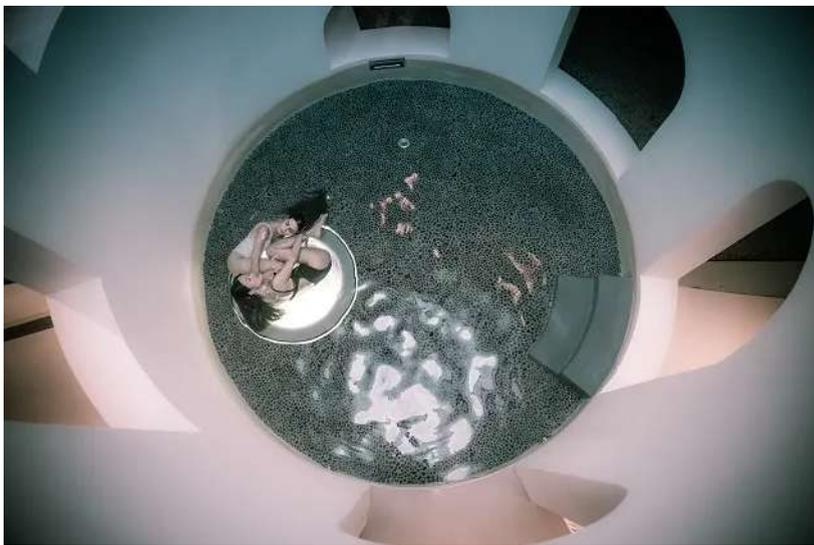


Photo Credit ©stavroshabakis

La **Spa** si sviluppa su quattro livelli, con al centro il **Waterwell Kneipp Therapy**, di 25 metri, circondato da una scala a spirale, con pediluvi contrastanti caldi e freddi, ideali per aumentare la circolazione.



L'innovativa **Sphere Pool** con i suoi archi in pietra, fornisce un bagno insolito e assolutamente rilassante. Le pareti sferiche sono rivestite con getti di idroterapia e lettini in acqua per massaggi leggeri e distensivi. La piscina **Watsu** con acqua calda è progettata per una dolce terapia del corpo mentre si galleggia. Questi i trattamenti che ho provato: **Euphoria Relaxing Aroma Massage**, un massaggio sensoriale, effettuato con un'esclusiva miscela di oli naturali ed essenziali, utilizzando tecniche delicate per rilassare il corpo, calmare la mente e dare un senso di pace e di gioia. Poi il **5 Element Balancing Treatment**, massaggio che si basa sulla teoria dei cinque elementi dell'antica medicina greca e tradizionale cinese, con tecniche, pressioni e ritmi che si adattano al proprio elemento dominante e mancante per creare armonia e ritrovare l'equilibrio.





Poi sono stata per 20 minuti nella **Salt Room**, che contribuisce a migliorare la respirazione e a rallentare il battito cardiaco, la lucidità mentale e il senso di calma. E infine ho provato l'**Euphoria Byzantine Hammam Ritual**, un'esperienza indimenticabile all'interno di un suggestivo *hamman* bizantino in marmo, dove su un plinto riscaldato, la bravissima operatrice prima ha eseguito lo *scrub* con sapone nero, poi con un asciugamano bagnato e intriso con sapone ha eseguito dei movimenti ritmici, producendo una schiuma che ha depositato sul mio corpo, seguita dal risciacquo e da un massaggio rilassante. Tutte le terapie e i rituali sono stati sviluppati esclusivamente per Euphoria Retreat e vengono realizzati con prodotti naturali, locali e biologici.



I pasti principali vengono serviti al **Gaia restaurant**, con vista panoramica sulla vallata e sull'agrumeto. E seguono il metodo **3GL**, che include due *booster* salutari personalizzati e *snack* antiossidanti, per portare il corpo all'omeostasi. Il 3GL è un protocollo che misura e analizza i **tre biomarcatori più importanti** per la salute metabolica – **glicogeno, glucosio e glutazione**– e quantifica le reali esigenze dell'organismo in carburante, antiossidanti e protezione cellulare. Il *team* di nutrizionisti di Euphoria Retreat prepara quotidianamente piatti utilizzando ingredienti naturali, sani, genuini, con erbe fresche, spezie ricche di antiossidanti e tutto l'essenziale nutriente della **cucina greca e mediterranea**, con prodotti locali, per portare equilibrio al corpo. Inoltre, in base alle preferenze dell'ospite e tenendo conto delle raccomandazioni dei medici e nutrizionisti, vengono realizzati dei **menu personalizzati** che integrano il particolare percorso che sta seguendo.





Il logo di Euphoria Retreat, che si ritrova un po' dappertutto: nelle camere, sui piatti di porcellana, e negli arredi, è composto da **sette cerchi con all'interno il fiore della vita**. Marina si è ispirata al numero 7, che è sempre stato considerato, da quasi tutti i popoli del mondo, un sacro numero indivisibile. Il sette, infatti, rappresenta un modo di essere e pensiero che differisce da quello della maggior parte delle persone e richiede la logica più alta e può persino regolare i cicli di vita.

### Euphoria Retreat

Mystras, Sparta, Grecia

Tel. +30 2731306111

EUPHORIARETREAT GRECIA HEALINGHOTELS MARINAEFRAIMOGLOU RESORT

← ARTICOLO PRECEDENTE

### TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE



Il relax "cortese" della  
Locanda La Raia

16.07.2021



Grande opening per il Lords  
di Verona

20.05.2018



Lugano Dante: smart &  
green city hotel

29.11.2021

NO COMMENTS

LASCIA UN COMMENTO

