



εuphoria

R E T R E A T

Το 1ο Euphoria Retreat Wellbeing Festival έδειξε τον ελληνικό δρόμο προς τη μακροζωία

🕒 1 Αυγούστου 2025

Σε μια ατμόσφαιρα που συνδύασε τη γνώση με την ανθρώπινη σύνδεση, την επιστήμη με τη σοφία του σώματος και τη φύση με τη χαρά της αλληλεπίδρασης ολοκληρώθηκε το 1^ο **Wellbeing Festival: Macrozoe The Greek Path to Longevity**, ανοίγοντας ένα νέο κεφάλαιο για την εξερεύνηση της **μακροζωίας στην Ελλάδα**. Με την υπογραφή του **Euphoria Retreat**, του πολυβραβευμένου retreat ευεξίας στην Πελοπόννησο, η διοργάνωση πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού.

Για έντεκα ημέρες κατά τη διάρκεια του Ιουλίου, οι συμμετέχοντες είχαν την αποκλειστική ευκαιρία να βρεθούν σε ένα μοναδικό περιβάλλον απόλυτης φροντίδας και αισθητικής, στους πρόποδες του μυθικού Ταυγέτου, συναντώντας κορυφαία διεθνή ονόματα που σπάνια συγκεντρώνονται σε έναν χώρο, από τους τομείς της μακροβιότητας, της επιστήμης, της ενσυνειδητότητας, της κίνησης και της διατροφής.



Από την πρώτη στιγμή, το Euphoria Retreat Wellbeing Festival κατάφερε να καλλιεργήσει ένα ιδιαίτερο αίσθημα κοινότητας και αυθεντικής σύνδεσης μεταξύ των συμμετεχόντων και των ειδικών. Ανάμεσα σε αυτούς συγκαταλέγονταν η δημιουργός του The Class, **Taryn Toomey**, η ιδρύτρια του Ziva Meditation, **Emily Fletcher**, οι ιδρυτές του **Human Garage**, **Jason Van Blerk** και **Aisha Rodrigue**, η διεθνώς καταξιωμένη δασκάλα yoga, wellness coach και spiritual guide **Janet Stone**, η νευροεπιστήμονας και ερευνήτρια κίνησης **Hanna Poikonen**, ο ειδικός στο biohacking και στην ορθομοριακή ανάλυση **Jeff Lioon**, η δασκάλα yoga **Hannah Rushforth**, αλλά και η **Μαρίνα**

Εφραίμογλου που, μαζί με τη **Μαίρη Βανδώρου** πραγματοποίησαν sessions πάνω στη “Euphoria Methodos”.

Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να έρθουν κοντά με τους ειδικούς, να γνωριστούν σε βάθος, να ανταλλάξουν σκέψεις, βιώματα και πρακτικές συμβουλές, μέσα σε ένα ανοιχτό περιβάλλον αμοιβαίας εμπιστοσύνης. Η χαρά της **ανθρώπινης επαφής** και η **αίσθηση του «ανήκειν»** ήταν παρούσες σε κάθε στιγμή, μετατρέποντας το Φεστιβάλ σε μια ζεστή εμπειρία που αγκάλιασε όλους, προσφέροντας στον καθένα ξεχωριστά μια αξέχαστη ανάμνηση.



Έχοντας στην καρδιά του **επτά βασικούς πυλώνες** (Κίνηση, Yoga, Biohacking, Ενσυνειδητότητα, Διατροφή, Ανθρώπινη Σύνδεση, Εμπειρίες και Επιστημονικά Workshops), το Φεστιβάλ **περιελάμβανε διαφορετικά sessions** αλλά και **υπαίθριες δράσεις** που άφησαν το αποτύπωμά τους. Μια δραστηριότητα που ξεχώρισε ήταν η ανοιχτή εκδήλωση στο Σαϊνοπούλειο Αμφιθέατρο της Σπάρτης, που περιελάμβανε session ήχου και κίνησης με την Taryn Toomey (The Class), αλλά και sound healing session με τον Nikolaos Unalome.



Ιδιαίτερα συγκινητική στιγμή, ήταν η επετειακή εκδήλωση για τα έβδομα γενέθλια του Euphoria Retreat. Υπό το φως της Πανσελήνου και των κεριών, η ατμοσφαιρική Full Moon ceremony με την Emily Fletcher επικεφαλής, πραγματοποιήθηκε στο υπαίθριο αμφιθέατρο του Euphoria Retreat και συνδυάστηκε με μουσική από τον τραγουδοποιό Μάνο Πυροβολάκη.

*«Το πρώτο “Euphoria Retreat Wellbeing Festival: Macrozoë The Greek Path to Longevity” ήταν ένα όνειρο ζωής, που έγινε πραγματικότητα. Μέσα από αυτό, θέλαμε να δείξουμε τον ελληνικό δρόμο προς τη μακροζωία – έναν δρόμο που έχει τις ρίζες του στην ελληνική αρχαιότητα αλλά παραμένει απολύτως επίκαιρος. Για έντεκα συναρπαστικές μέρες, συμμετέχοντες και ειδικοί έγιναν ένα, ανταλλάσσοντας πρακτικές συμβουλές για το πώς οι αρχές της μακροζωίας μπορούν να γίνουν μέρος της σύγχρονης καθημερινότητας, με απλούς, πρακτικούς τρόπους. Όλα αυτά, σε ένα περιβάλλον που μας επέτρεψε να επανασυνδεθούμε με τη σκέψη και το σώμα μας, αλλά και με τους άλλους. Με μεγάλη χαρά, ανακοινώνουμε ότι **ο θεσμός θα επιστρέψει το καλοκαίρι του 2026, από τις 19 έως τις 28 Ιουνίου**. Σας περιμένουμε όλους!»* δήλωσε η **Μαρίνα Εφραίμογλου**, ιδρύτρια του Euphoria Retreat.



Έλλη Μαστρομανώλη