

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ RETREAT

“Return to Ithaca – 24 έως 28 Οκτωβρίου 2025 | Κέρκυρα”

Ένα πενθήμερο αφιερωμένο στην επιστροφή στον εαυτό.

1η Ημέρα – Παρασκευή 24 Οκτωβρίου

Άφιξη & Ιερό Καλωσόρισμα

- 15:00 – 18:00: Άφιξη στο κατάλυμα και καθοδήγηση στα δωμάτια
 - 18:00 – 19:00: Χρόνος για ξεκούραση και ενσωμάτωση
 - 19:00 – 20:30: Συνάντηση εισαγωγής, κύκλος γνωριμίας & τελετή *Puja*
 - 20:30: Χορτοφαγικό δείπνο στο κατάλυμα
-

2η Ημέρα – Σάββατο 25 Οκτωβρίου

Γη & Επαφή με το Τοπίο

- 08:00 – 09:30: Πρωινή γιόγκα – Ροή ενδυνάμωσης και εσωτερικής αφύπνισης
 - 09:30 – 10:30: Πρωινό στο κατάλυμα
 - 11:30 – 15:30: Πεζοπορία σε επιλεγμένη διαδρομή φύσης, καταλήγοντας σε τοπική ταβέρνα
 - 15:30 – 18:30: Χρόνος για ξεκούραση
 - 19:30 – 21:00: Βραδινή γιόγκα – Ήπια πρακτική και αποκατάσταση
-

3η Ημέρα – Κυριακή 26 Οκτωβρίου

Το Ταξίδι προς την Ιθάκη

- 08:00 – 09:30: Πρωινή γιόγκα – Καλλιέργεια παρουσίας & αναπνοής
- 09:30 – 10:30: Πρωινό στο κατάλυμα
- 11:30 – 13:30:
Workshop: *“Write Your Inner Odyssey”*
Καθοδηγούμενος Κύκλος Αυτογνωσιακής Γραφής
- 14:00 – 16:00: Βόλτα και φαγητό σε παραδοσιακή ταβέρνα στο χωριό
- 16:00 – 18:30: Χρόνος ανάπαυσης
- 19:30 – 21:00: Βραδινή γιόγκα – Ροή ενσωμάτωσης

4η Ημέρα – Δευτέρα 27 Οκτωβρίου

Η Σιωπή ως Επιστροφή

- 08:00 – 09:30: Πρωινή γιόγκα – Επαφή με το κέντρο μας
- 09:30 – 10:30: Πρωινό στο κατάλυμα
- 11:00 – 13:00:
Workshop A: *“Η Στιγμή της Πηνελόπης”*
Τελετουργία Σιωπής & Καθοδηγούμενος Διαλογισμός
- 13:00 – 13:30: Workshop B: Τελετουργικό Απελευθέρωσης
– γράφουμε και καίμε ό,τι δεν μας εξυπηρετεί πια
- 14:30 – 18:00: Εκδρομή στην παλιά πόλη της Κέρκυρας, γεύμα & ελεύθερος χρόνος
- 19:30 – 21:00: Βραδινή γιόγκα – Σώμα & καρδιά σε συγχρονία

5η Ημέρα – Τρίτη 28 Οκτωβρίου

Αναχώρηση με Φως

- 08:00 – 09:30: Πρωινή γιόγκα – Κλείσιμο του κύκλου με ευγνωμοσύνη
 - 09:30 – 10:30: Πρωινό στο κατάλυμα
 - 11:30 – 12:30: Ανασκόπηση εμπειρίας & Κλείσιμο του Retreat
 - Έως 15:00: Check-out & μεταφορά προς το αεροδρόμιο
-

WORKSHOPS

- 1) *Καθοδηγούμενος Κύκλος Αυτογνωσιακής Γραφής εμπνευσμένος από το ταξίδι του Οδυσσέα*
A Guided Self-Inquiry Writing Circle Inspired by Odysseus' Journey

“Κάθε άνθρωπος είναι μια Ιθάκη που ακόμα δεν έχει φτάσει”

Σ' αυτό το μοναδικό workshop συνδυάζουμε τη δημιουργική γραφή με τη σωματική εμπειρία και τη φιλοσοφία, ξεκινώντας ένα προσωπικό ταξίδι αυτοανακάλυψης, με οδηγό τον Οδυσσέα.

Τι περιλαμβάνει:

- **Καθοδηγούμενη γραφή** σε θεματικούς κύκλους όπως:
 - *Το Νησί του Εγώ* – Τι πιστεύω πως είμαι;
 - *Οι Σειρήνες της Αυτοκριτικής* – Τι με αποσπά από τον αληθινό μου εαυτό;
 - *Η Ιθάκη* – Ποια είναι η εσωτερική μου πατρίδα;
- **Μίνι σωματική πρακτική** (gentle movement / breathwork) πριν από κάθε κύκλο

- Κλείσιμο με **διαλογισμό οραματισμού της Ιθάκης**

Δεν χρειάζεται εμπειρία στη γραφή – μόνο διάθεση για ειλικρίνεια, ανοιχτότητα και εσωτερική περιπλάνηση. Ιδανικό για όσους βρίσκονται σε μετάβαση ή επιθυμούν να εμβαθύνουν στη σχέση με τον εαυτό τους.

2) Σιωπηλός Χώρος Επιστροφής | Τελετουργία Σιωπής & Διαλογισμού

Στο μέσο του Οδυσσειακού ταξιδιού, στεκόμαστε όπως η Πηνελόπη:
χωρίς βιασύνη, χωρίς απαντήσεις, με εμπιστοσύνη στην Επιστροφή.

Σε αυτό το μοναδικό εργαστήριο:

- Αποσύρεσαι για μισή μέρα σε πλήρη σιωπή, αποσυνδέοντας τον λόγο και το βλέμμα.
- Καθοδηγείσαι σε διαλογισμό, που σε προσκαλεί να παρατηρήσεις όχι να λύσεις
- Μέσα από ήπιες αναπνοές και καθοδήγηση, καλλιεργείς την παρουσία

Σκοπός: Να βιώσουμε πώς η σιωπή δεν είναι απουσία, αλλά **χώρος**. Ένα λιμάνι όπως η Ιθάκη, που δεν σε κρίνει ούτε σε καλεί, απλώς σε περιμένει.

3) Τελετουργικό Απελευθέρωσης

“Αποχαιρέτα τα βάρη σου όπως ο Οδυσσέας τα λιμάνια – με σεβασμό, μα χωρίς επιστροφή”

Στο ταξίδι μας προς την Ιθάκη – τον αληθινό εαυτό – ο Οδυσσέας δεν επιστρέφει απλώς· αφήνει πίσω του ψευδαισθήσεις, φόβους και δεσμούς που δεν τον εκφράζουν πια. Σε αυτό το τελετουργικό, βαδίζουμε στα βήματά του, μεταμορφώνοντας ό,τι μας βαραίνει.

- Γράφουμε τα δικά μας “δεσίματα”

Όπως ο Οδυσσέας στις Σειρήνες, κι εμείς αναγνωρίζουμε τα μοτίβα, τις φωνές και τις εσωτερικές συμφωνίες που μας κρατούν μακριά από την Ιθάκη μας. Πάνω στο χαρτί, τους δίνουμε μορφή και λέξη.

- Η Φωτιά – το Πέρασμα

Σε κύκλο, με ιερότητα και επίγνωση, καίμε ό,τι γράψαμε. Η φλόγα γίνεται πλοίο και πυρκαγιά μαζί: μεταφέρει και εξαυλώνει. Αυτό που κάποτε μας όριζε, τώρα απελευθερώνεται.

- Ο διαλογισμός της Επιστροφής

Οραματιζόμαστε την Ιθάκη μας – ποιοι είμαστε χωρίς τα βάρη; Τι ελαφρότητα γεννιέται στο κενό που αφήνουν πίσω τους;

Το Τελετουργικό Απελευθέρωσης είναι η εσωτερική αναχώρηση – εκεί όπου ο Οδυσσέας μέσα μας αποχαιρετά τα νησιά της αναβλητικότητας, τις Σειρήνες της αυτοκριτικής, τις σκιές της προσκόλλησης... και επιστρέφει.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΤΑ ΚΑΙΡΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΥΨΟΥΝ.