

## **Καφέ Σχολειό - Himalayan Yoga Meditation of Hellas**

Θεσσαλονίκης 12, Χαλάνδρι 15234, Αθήνα  
Τηλ. +30 210 8670424, 8661553, κιν. 6937122768  
[www.himalayanyoga.gr](http://www.himalayanyoga.gr) [info@himalayanyoga.gr](mailto:info@himalayanyoga.gr)

Αγαπητοί Γονείς του Καφέ Σχολειού και της Himalayan Yoga στην Ελλάδα,

Τον Μάρτιο του 2019 στη διάρκεια του Παγκόσμιου Συμβουλίου των Εταίρων της Himalayan Yoga που έγινε στο Swami Rama Sadhaka Grama Ashram, στο Rishikesh της Ινδίας, υπό την διεύθυνση του Swami Ritavan Bharati (Πνευματικού Συμβούλου και Οδηγού 54 Κέντρων της Himalayan Yoga Παγκοσμίως), ρωτηθήκαμε «Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε κι άλλους ανθρώπους;» Μεταξύ άλλων, έγινε μια πρόταση από την Σοφία Φώτεινα για τη δημιουργία ενός Ευρωπαϊκού Πνευματικού Χωριού της Himalayan Yoga στην Ελλάδα. Αυτό θα είναι ένα φιλικό περιβάλλον όπου θα μπορούμε να συναντιόμαστε με ευκαιρία κάποια σεμινάρια, ή εργαστήρια που θα λειτουργεί και σαν ησυχαστήριο αλλά και σαν μια πρώτη εμπειρία κοινοτικής ζωής, οι γονείς μαζί με τα παιδιά, όπως οι συναντήσεις οικογενειών από όλον τον κόσμο που γίνονται κατά τακτά διαστήματα στο Swami Rama Sadhaka Grama στην Ινδία. Η ζωή σε αυτόν το χώρο θα είναι αφιερωμένη σε αυτούς που θα λαβαίνουν μέρος στις δραστηριότητες αλλά θα χρησιμεύει και σαν μια πρώτη γνωριμία για όσους θέλουν να συνεχίσουν την εκπαίδευσή τους και τα προσωπικά βιώματα στο Swami Rama Sadhaka Grama Ashram, στην Ινδία.

**Αυτή η σημερινή πρόσκληση είναι το αποτύπωμα του πρώτου μας συγκεκριμένου σχεδίου το οποίο είναι: μια συγκέντρωση ανθρώπων της μεγάλης οικογένειας AHYMSIN (Association of the Himalayan Yoga Meditation Societies International) στην διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών 2020. Η πρόσκληση αυτή αφορά και στους γονείς από όλη την Ευρώπη και όχι μόνο, που επιθυμούν να ζήσουν μια εβδομάδα μαζί με τα παιδιά τους, «διακοπές συνύπαρξης και ψυχαγωγίας», με γιόγκα, κατασκευές, συζητήσεις με και για τους γονείς που ίσως βοηθήσουν στο μέγιστο των παιδιών τους, ψυχαγωγία, δηλαδή αγωγή της ψυχής, πολύ κολύμπι, συναγωνιστικά παιχνίδια και κατασκευές στη θάλασσα.**

Η ιδέα αγκαλιάστηκε από μερικούς από μας και αρχίσαμε οργανώνουμε ένα **Himalayan Yoga Summer Camp για οικογένειες από 23-30 Ιουλίου**

**2020, στους χώρους των κατασκηνώσεων των προσκόπων στον Άγιο Ανδρέα, Νέας Μάκρης, στην Ελλάδα.** Σχεδιάσαμε μια εβδομάδα όπου θα ζήσουμε όλοι μαζί σε μικρά σπιτάκια ή σκηνές, με γιόγκα για όλες τις ηλικίες, σε μια δεντρόφυτη περιοχή 40 στρεμμάτων με κολύμπι σε θάλασσα που βρίσκεται σε απόσταση πέντε λεπτών, με χώρο κάτω από τα δέντρα για συζητήσεις με θέμα την οικογένεια και την ανάπτυξη όλων των μελών της, με δημιουργικά εργαστήρια τέχνης για τα παιδιά. Ένα χορτοφαγικό catering θα φροντίσει για 3 γεύματα την ημέρα έτσι ώστε οι οικογένειες να μπορέσουν να απολαύσουν την συνύπαρξη με τα παιδιά τους και τους άλλους γονείς παίζοντας, ανταλλάσσοντας και... χαλαρώνοντας. Όλα αυτά που μας λείπουν από την καθημερινή μας ζωή.

### **ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΕΣ**

Το Καλοκαιρινό Camp θα γίνει στο χώρο της κατασκήνωσης των πρόσκοπων που βρίσκεται περίπου 30' από το αεροδρόμιο της Αθήνας. Η διεύθυνση είναι «**Κέντρο Προσκόπων Αγίου Ανδρέα**», στον Άγιο Ανδρέα, Νέα Μάκρη, Αττικής.

Τα δωμάτια είναι απλά και καθαρά. Οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν δωμάτια ή δική τους σκηνή. Υπάρχουν 2κλινα και 3κλινα δωμάτια για μη καπνίζοντες, με μπάνιο, ζεστό νερό και A/C για 60 άτομα. Υπάρχει χώρος για 90 άτομα γι' αυτούς που προτιμούν να φέρουν τις δικές τους σκηνές. Δεν επιτρέπονται τροχόσπιτα. Κοντά στο χώρο με της σκηνές υπάρχουν τουαλέτες και ντουςιέρες με ζεστό νερό καθώς και δύο μικρές κουζίνες και υπαίθριες τραπεζαρίες.

Στον κήπο υπάρχουν αρκετές σκιασμένες περιοχές για γιόγκα και άλλες δραστηριότητες .

Η κατασκήνωση των πρόσκοπων έχει περιφερική ασφάλεια με κάμερες και η πόρτα της εισόδου κλείνει το βράδυ.

Οικόσιτα ζώα δεν επιτρέπονται.

### **Επίσκεψη σε χώρο Αρχαιολογικού ενδιαφέροντος**

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ημερήσια επίσκεψη στο Ναό του Ποσειδώνα στο Σούνιο, που βρίσκεται σχετικά κοντά στις εγκαταστάσεις των προσκόπων.

### **Παραλία και κολύμπι**

Σε απόσταση πέντε λεπτών με τα πόδια υπάρχει αμμώδης και καθαρή παραλία.

## Τι να φέρετε μαζί σας

- Σεντόνια ή/και υπνόσακο, μαξιλαροθήκες
- Πετσέτες μπάνιου
- Τα προσωπικά σας είδη (σαπούνι, σαπούνι για ντους και μαλλιών κλπ.)
- Μαγιώ και πετσέτες θάλασσας, καπέλο, αντηλιακό
- Φακό
- Αντικουνουπικό
- Μπουκάλι νερού (όχι τα πλαστικά μιας χρήσεως)
- Ιδέες για συναγωνιστικά παιχνίδια (χωρίς χαμένους) που νομίζετε πως τα παιδιά θα διασκεδάσουν και συγχρόνως θα μάθουν κάτι για τη ζωή τους

## Φαγητό

# Η εταιρία Catering Μπαλαδάκης θα προετοιμάζει τρία χορτοφαγικά γεύματα την ημέρα και θα μας εφοδιάσει με κουτί μεσημεριανού την ημέρα που θα επισκεφτούμε τον ναό του Ποσειδώνα.

# Το νερό στο χώρο της κατασκήνωσης είναι φιλτραρισμένο και υπάρχουν ψύκτες στο χώρο.

# Υπάρχουν τέσσερα super markets κοντά στην κατασκήνωση και ένας φούρνος σε απόσταση πέντε λεπτών με τα πόδια, αν χρειαστείτε κάτι έκτακτο.

## Για να πάρετε μια ιδέα για το μενού\*:

**Ελληνικό πρωινό με:** Ψωμί, αρτοσκευάσματα, κριτσίνια, τυριά ελληνικά, βούτυρο, μέλι, μαρμελάδες, ταχίνι, αυγά, γιαούρτι, δημητριακά, ελιές και ελαιόλαδο, χυμό, τσάι και καφέ φίλτρου, γάλα κατσικίσιο και γάλα αμυγδάλου.

**1<sup>η</sup> μέρα μεσημέρι:** Ντομάτες και πιπεριές γεμιστές με ρύζι και μπαχαρικά, τυρόπιτα, σαλάτα χωριάτικη, Φρούτα

**Δείπνο:** Φασολάκια πράσινα με πατάτες, σαλάτα λάχανο - καρότο, φρούτα

**2<sup>η</sup> μέρα μεσημέρι:** Πρασόριζο, σπανακόπιτα, σαλάτα κρητική με ντάκο, γλυκό

**Δείπνο:** Μπριάζι, σαλάτα ρόκα παρμεζάνα με λιαστή ντομάτα, φρούτα

**3<sup>η</sup> μέρα μεσημέρι:** Αρακάς με πατάτες καρότο και άνηθο, σπρινγκ ρολς με λαχανικά, Σαλάτα σεφ, γλυκό

**Δείπνο:** Παπουτσάκια μελιτζάνα με μπεσαμέλ, σαλάτα κρητική με παξιμάδι, φρούτα

**4<sup>η</sup> μέρα μεσημέρι:** αρακάς, σαλάτα του Καίσαρα, πρασόπιτα, γλυκό

**Δείπνο:** Λαζάνια με χορταρικά, σαλάτα πράσινη με αβοκάντο και μήλο, φρούτα

**5<sup>η</sup> μέρα μεσημέρι:** Καντονά με λαχανικά και κόκκινη σάλτσα, πρασόπιτα, σαλάτα celebrity με μαρούλι, ρόδι, σύκα κ.λ.π., φρούτα

**Δείπνο:** Πίτσα με λαχανικά, σαλάτα 4 εποχές, φρούτα

\*μπορεί να υπάρξουν αλλαγές στο μενού

### Τιμές κατά άτομο από 23-30/7/2020

Για μωρά 0-1 ετών: # δεν πληρώνουν τίποτα εφ' όσον κοιμούνται στο κρεβάτι των γονιών τους και οι γονείς φροντίζουν για τα ιδιαίτερα γεύματά τους.

Παιδιά (2-5 ετών) # χρησιμοποιούν κρεβάτι σε σπιτάκι, 185 ευρώ

# σε δική τους σκηνή με τους γονείς, 135 ευρώ

# κοιμούνται σε υπνόσακο σε δωμάτιο με μπάνιο, 140 ευρώ  
χρειάζεται να έχουν το δικό τους υπνόσακο και χαλάκι

Συμμετέχοντες # χρησιμοποιούν κρεβάτι σε σπιτάκι, 205 ευρώ

άνω των 5 ετών # σε δική τους σκηνή 155 ευρώ

# κοιμούνται σε υπνόσακο σε δωμάτιο με μπάνιο, 160 ευρώ

χρειάζεται να έχουν το δικό τους υπνόσακο και χαλάκι

**Στις τιμές περιλαμβάνεται:** η διαμονή, 3 γεύματα την ημέρα για 7 ημέρες καθώς και μεταφορά και εισιτήριο εισόδου στο Ναό του Ποσειδώνος.

### Επίσης προσφέρουμε:

- Καθημερινή άσκηση γιόγκα για όλες τις ηλικίες, από μια διεθνή ομάδα δασκάλων της Himalayan Yoga
- Ώρα παραμυθιού και δραστηριότητες με κατασκευές
- Παιχνίδια και δραστηριότητες στη θάλασσα
- Συναντήσεις γονιών και συζητήσεις
- Βραδινά προγράμματα για όλη την οικογένεια

Όλες αυτές οι δραστηριότητες προσφέρονται με πολλή αγάπη σε όσους συμμετέχουν από Δασκάλους ή νέους δασκάλους της Himalayan Yoga Tradition που θα ταξιδέψουν από τη χώρα τους στην Ελλάδα για το σκοπό αυτό. Αν νιώσετε την ανάγκη να προσφέρετε μια δωρεά, θα γίνει δεκτή σαν δική σας προσφορά αγάπης.

### Πληροφορίες για την εξασφάλιση της θέσης σας

Για την κράτηση της θέσης σας, παρακαλούμε

A.) συμπληρώστε την αίτηση συμμετοχής για όλα τα ενδιαφερόμενα μέλη της οικογένειάς σας, ακόμα και για αυτά που δεν απαιτείται οικονομική συμμετοχή, ΓΙΑ ΛΟΓΟΥΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ, και

B.) να αποστείλετε τουλάχιστον το 50% του συνολικού ποσού πριν από τις 15 Μαρτίου 2020 στην

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΚΑΦΕ ΣΧΟΛΕΙΟ- HIMALAYAN YOGA

IBAN: GR 720 110 69200 000 69200 177 280

BIC/SWIFT Code: ETHNGRAA

Συμπληρώστε το όνομα και την διεύθυνσή σας για να κοπεί απόδειξη είσπραξης

Η διεύθυνση της Αστικής Μη Κερδοσκοπικής Εταιρείας

ΚΑΦΕ ΣΧΟΛΕΙΟ-HIMALAYAN YOGA MEDITATION OF HELLAS είναι:

Θεσσαλονίκης 12, Χαλάνδρι 15234, Αθήνα

Τηλ. +30 210 8670424, 8661553, κιν. 6937122768 (Σοφία Φώτεινα)

### ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ:

- Οι γονείς είναι υπεύθυνοι για την ασφάλεια των παιδιών τους σε όλη τη διάρκεια εκτός όταν βρίσκονται με τους δασκάλους τους σε μια ομάδα.
- Όλα τα μέλη χρειάζεται να είναι καλυμμένα με προσωπική τους ασφάλεια υγείας και ατυχήματος.
- Η χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών δεν επιτρέπονται

- Τα Αγγλικά θα είναι η κοινή γλώσσα επικοινωνίας, είναι δυνατό να προγραμματίσουμε μετάφραση εφ' όσον θα υπάρξουν εθελοντές
- Ο όμορφος χώρος στον οποίο θα μείνουμε δημιουργήθηκε και συντηρείται από εθελοντές προσκόπους, γι' αυτό όσοι συμμετέχουν στον κατασκηνωτικό χώρο παρακαλούνται να προσφέρουν εθελοντικά τις υπηρεσίες τους για να κρατήσουμε και να παραδώσουμε το χώρο καθαρό και λειτουργικό, όπως θα τον παραλάβουμε.
- Όλες οι δραστηριότητες στο πρόγραμμα προσφέρονται με πολλή αγάπη από τους δασκάλους της Himalayan Yoga Tradition. Αν νιώσετε την ανάγκη να προσφέρετε μια δωρεά, θα γίνει δεκτή σαν δική σας προσφορά αγάπης.
- Θα σας επιστρέψουμε όλο το ποσό που καταθέσατε αν ακυρώσετε πριν από τις 25 Μαΐου και αν η θέση της οικογένειάς σας συμπληρωθεί από άλλη οικογένεια.
- Όλες οι πληροφορίες που θα μας δώσετε θα χρησιμοποιηθούν μόνο για να διευκολυνθεί η διαμονή σας στον κατασκηνωτικό χώρο ή για ενημέρωσή σας.

Για να δηλώσετε τη συμμετοχή σας παρακαλούμε συμπληρώστε τη φόρμα εγγραφής <https://forms.gle/QUxHHTbp18FyyUXy5>

πριν από την 15<sup>η</sup> Μαρτίου 2020. Στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε άλλη πληροφορία ή ερώτηση, Σοφία Φώτεινα +30 6937122768 (WhatsApp) και [info@himalayanyoga.gr](mailto:info@himalayanyoga.gr)

Περιμένουμε με πολλή χαρά να σας συναντήσουμε όλους τον Ιούλιο

Με αγάπη και σεβασμό για το έργο σας,

**Η Οργανωτική Επιτροπή**

Σοφία Φώτεινα-Χατζηκοκόλη ΕΛΛΑΔΑ

("Καφέ Σχολειό-Himalayan Yoga Meditation of Hellas" Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία) και

Francine Kuo; ΤΑΪΒΑΝ, -Uta Bisseswar; ΓΕΡΜΑΝΙΑ-

Antonella Panzani; ΙΤΑΛΙΑ- Ilaria Sarri; ΙΤΑΛΙΑ-

Anna Mezosi; ΟΥΓΓΑΡΙΑ- Kata Csuba; ΟΥΓΓΑΡΙΑ -

Burcu Uysal; ΤΟΥΡΚΙΑ - Monica Farina; ΙΤΑΛΙΑ-

Carol Crenshaw; ΗΠΑ - Charles Crenshaw; ΗΠΑ

Alan Richard; ΕΛΒΕΤΙΑ -Maria Miguel Ribeiro; ΕΛΒΕΤΙΑ

Debora Ghiraldelli; ΙΤΑΛΙΑ - Pandit Priyadarsan; Mina Bhatt ΚΑΝΑΔΑ