

1^ο Οληστικό φεστιβάλ στην Αρχόντισσα Σύρο
"Ένας διαφορετικός τρόπος να žεις"
7 - 8 - 9 Ιουλίου

Σκοπός του φεστιβάλ είναι το ευρύ κοινό να γνωρίσει βιωματικά έναν ολιστικό, υγιεινό τρόπο ζωής με θετική ενέργεια.

* Με την αιγίδα του Δήμου Σύρου, της ΑΟΤΕ της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, των υπουργείων Υγείας και Τουρισμού και τη στήριξη του Ναυτικού Ομίλου Σύρου

Πρόγραμμα Δράσεων

1η μέρα

18.30: Παλιό Δημαρχείο Σύρου

Έναρξη και Βραδινή ποδηλατάδα (βαθμός δυσκολίας 2)

Σημείο τερματισμού: Bar Ono

20.00-20.30: Bar Ono

Τρέξιμο με την ομάδα δρομέων Σύρου

20.30-21.30: Bar Ono

Πρόγραμμα αποθεραπείας / stretching

21.30: Bar Ono

Beach party & βραδινό Sup στην παραλία

2η μέρα

10.00-12.00: Κεντρική πλατεία

Περπάτημα – Ξεναγήση από τον Πολιτιστικό Σύλλογο «2000 ΒΗΜΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ»

14.00-17.00: Ναυτικός Όμιλος Σύρου

Παρουσίαση Holistic life & Ιατρικά θέματα

18.00-19.30: Κεντρική πλατεία

Εναλλακτικό πρόγραμμα άσκησης / DANCE

19.30-20.30: Προβολή ταινίας για όλη την οικογένεια

21.00: ΤΑΡΣΑΝΑΣ

Μεσογειακές γεύσεις & συμβουλές διατροφής

3η μέρα

10.00-11.30: Κεντρική πλατεία

Περπάτημα – Τρέξιμο στα σοκάκια της Άνω Σύρου με ομάδα πεζοπόρων Σύρου

12.00-13.00: Ποδηλατάδα για όλη την οικογένεια - Εύκολη διαδρομή για μικρούς & μεγάλους

13.00-14.30: ΚΗΠΑΡΙΟ

Παιδικό εργαστήρι

14.30-16.00: ΚΗΠΑΡΙΟ

Σεμινάριο Φυσιορύθμισης / ενημέρωση για τις ευεργετικές ιδιότητες των βοτάνων

17.30-18.30: Κεντρική πλατεία

Ανοιχτό μάθημα αυτοάμυνας

18.30: Κεντρική πλατεία

Ομαδική χορογραφία από το Λύκειο Ελληνίδων

Σε όλη τη διάρκεια του festival, θα υπάρχουν περίπτερα με εναλλακτικές θεραπείες και φυσικά προϊόντα