



Lesbos Recharge Experience

Yoga • Stretching • Breath & Deep Rest

Perioada: 27.06 - 4.07.2026

Zbor charter din București și Cluj-Napoca

Tarif de la 895 **850 €/pers.**, loc în cameră dublă la **Alma Luxury Resort 4***



Program
7 nopti / 8 zile



ZBOR
charter



Insotitor
de grup roman
si asistenta
locala



Cazare la
Alma Luxury
Resort 4*,
mic-dejun inclus



Tranfer
cu autocar in
destinatie



Toate activitatile
de grup, incluse



TAXE de aeroport
si bagaje, incluse

✦ Intra in ritmul bland al insulei Lesbos si redescopera-ti eul interior cu **Lesbos Recharge Experience – un retreat de 7 nopti dedicat relaxarii profunde**, pe a treia cea mai mare insula din Grecia.

Retreat-ul este gandit ca o **pauza binemeritata** de la viata cotidiana, ca un spatiu in care corpul si mintea pot incetini fara graba. Practica zilnica include forme variate de **yoga**, de la miscare fluida si **vinyasa creativa**, la stretching si momente mai lente de integrare, ghidate de **respiratie**.

🌊 **Inspiri si expiri asemenea valurilor marii** care ajung la tarm — uneori bland, alteori cu forta, lasand corpul sa-si gaseasca echilibrul natural, sustinut de farmecul naturii si de simplitatea insulei Lesbos. Intre practici, ramane timp pentru bronz, mare, plimbari si explorarea vietii locale si atractiilor turistice.

🧘 **Practica este accesibila si nu este nevoie de experienta anterioara in yoga.**

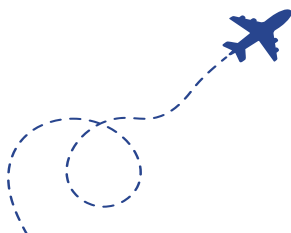
🌸 **In Lesbos vei experimenta Grecia autentica.** Este o insula mai putin comerciala, care si-a pastrat farmecul de odinioara, unde simti ca timpul se scurge mai lent si are rabdare cu tine. Casa a 11 milioane de maslini si patria ouzo a Greciei, Lesbos impresioneaza prin diversitate: de la plaje animate, la plaje intime, gastronomie si produse locale, pana la sate traditionale, istorie, frumuseti naturale si nu numai.

Aduna-ti gasca de prieteni si **hai in Lesbos!** Imbina experienta de vacanta pe o insula inca secreta a Greciei, alaturi de **Angela Vasluianu**, antrenoare de yoga si coach de meditatie cu peste 10 ani de experienta in domeniul wellness-ului. 🙌

🎁 Bucura-te de:



- ♦ **cazare 7 nopti cu mic-dejun inclus la Alma Luxury Resort 4*, unul dintre hotelurile de top din Lesbos;**
- ♦ ore zilnice de **yoga, stretching, tehnici de respiratie si somatice** – pe plaja, la apus, in foisor, in aer liber;
- ♦ un **jurnal cadou**, in care sa integrezi experienta retreat-ului prin reflectii ghidate;
- ♦ **bonus:** sesiuni gratuite si individuale de osteopatie cu un specialist, in baza unei programari la fata locului, daca grupul final are cel putin 20 de participanti inscrisi. Osteopatia este o terapie manuala care presupune lucrul direct cu articulatiile, muschii, ligamentele si tesuturile, sustinand echilibrul si functionarea naturala a corpului;
- ♦ **toate activitatile de wellness, incluse in tarif.**





Lesbos Recharge Experience – echilibrul vacanței perfecte

Lesbos Recharge Experience

Ziua 1, sambata, 27 iunie. Zbor catre insula Lesbos

Intalnire la aeroport cu insotitorul de grup (in Bucuresti) si cu reprezentantul agentiei organizatoare (in Bucuresti si Cluj-Napoca), pentru zborul charter: Bucuresti – Mytilene, respectiv Cluj-Napoca – Mytilene.

La sosirea pe insula, urmeaza transferul cu autocarul catre **cazare la Alma Luxury Resort 4*** din localitatea Petra. Veti fi insotiti, pana la hotel, de unul dintre reprezentii agentiei de pe insula.

Dupa check-in, veti avea la dispozitie timp liber pentru relaxare.

18:30 – 19:00 Practica de bun-venit: miscare blanda si tehnici de respiratie

Puteti lua cina la hotel (incepand cu ora 19:30) sau la taverna de pe plaja de langa hotel. (cina neinclusa)

21:00 Cerc de deschidere (30 min)



Ziua 2, duminica, 28 iunie. Respiratia ca sprijin

08:00 – 09:15: Yoga si tehnici de respiratie

Mic-dejun inclus, intre orele 07:00 – 10:30

Urmeaza timp liber pentru relaxare, plimbare, plaja si pranz (neinclus).

18:00 – 18:30 Respiratie ghidata si integrare

Timp liber pentru relaxare, plimbare si cina. (neinclusa)

Ziua 3, luni, 29 iunie. Miscare si energie

08:00 – 9:15 Vinyasa creativa

Mic-dejun inclus, intre orele 07:00 – 10:30

Urmeaza timp liber pentru relaxare, plimbare, plaja si pranz (neinclus).

18:00 – 18:45 Practica somatica si relaxare profunda

Timp liber pentru relaxare, plimbare si cina. (neinclusa)



Ziua 4, marti, 30 iunie. Zi slow

08:00 – 9:15 Stretching si respiratie profunda

Mic-dejun inclus, intre orele 07:00 – 10:30

Urmeaza timp liber pentru relaxare, plimbare, plaja si pranz (neinclus).

Seara va propunem o excursie optionala: **Croaziera Starlight**. (tarif: 37 euro/persoana). 🇬🇷 Ambarcatiunea urmeaza linia de coasta in directia nord, spre micul sat de pescari Skala Sikamineas. Aici veti putea admira frumosul apus de soare de pe stanca pe care se afla o capela si vei putea lua cina intr-una dintre tavernele micului port. La intoarcere, pe muzica greceasca, te vei cufunda cu totul in marea stelelor de pe cer, lucru de care cu siguranta aproape ai uitat, mai ales daca locuiesti in oras.

Ziua 5, miercuri, 1 iulie. Imbratiseaza natura

08:00 – 9:00 Tehnici de respiratie si miscare blanda

Mic-dejun inclus, intre orele 07:00 – 10:30

Excursie optionala: 🇬🇷 **Inot si snorkeling o zi intraga** (tarif: 42 euro/persoana)





Lesbos Recharge Experience – echilibrul vacanței perfecte

Ziua 6, joi, 2 iulie. Integrare și expresie

08:00 – 9:15 Practica completa: flow, tehnici somatice și exercitii de respirație

Mic-dejun inclus între orele 07:00 – 10:30

Urmează timp liber pentru relaxare, plimbare, plajă și prânz (neinclus).

18:00 – 19:00 Ritual de închidere

Cina festiva opțională: seara grecească (tarif: 40 euro de persoană, cu transfer dus-întors asigurat, cină, party în stil grecesc și muzică tradițională)

Ziua 7, vineri, 3 iulie. „A lua cu tine“

08:30–9:30 Practică blândă, stretching și cerc final

Mic-dejun inclus între orele 07:00 – 10:30

Urmează timp liber pentru relaxare, plimbare, plajă și prânz (neinclus).

Ziua 8, vineri, 3 iulie. La revedere, Lesbos!

Mic-dejun inclus, între orele 07:00 – 10:30

Aveti apoi timp liber până la ora plecării, urmând a fi preluați de la hotel pentru transferul la aeroport, pentru zborul spre casă.

💡 **Tips&tricks. Ce poți face în timpul liber pe insula Lesbos?**

Relaxați-vă pe terasa hotelului, la piscina sau pe plaja de lângă hotel unde veți găsi locuri de luat masă.

🌈 **Faceți o plimbare până în satul Petra**, pe care îl puteți admira de pe terasa hotelului. Relaxați-vă pe **plaja Blue Flag din Petra** – sezlongurile și umbrela sunt gratuite dacă faceți consumație la barul sau taverna care le deține.



🏰 **Vizitați** biserica **Panagia Glykophilousa** din Petra, construită pe o stâncă înaltă de 30 de metri – simbol al acestei așezări.

🍽️ Puteți opta pentru prânz sau cină la **Cooperativa Femeilor din Lesbos** sau la restaurantele **Thalassa, Reef** și **Kalderemi**. La fața locului veți găsi și alte opțiuni de luat masă, precum și baruri, gelaterii și magazine unde puteți face shopping.

🏰 **Seara, puteți admira un apus mirific de la Castelul din Molyvos**, satul de lângă Petra. Faceți apoi o plimbare prin această localitate cu străduțe pietruite, marginite de taverne și magazine. Savurați un cocktail la terasa Congas, o prăjitură de casă la Blue Fox sau pur și simplu bucurați-vă de atmosfera plăcută a zonei.

🍷 Oriunde te afli pe insulă, mâncarea este parte din experiență. Preparatele sunt simple, dar extrem de gustoase. **Preturile sunt cu 20% mai accesibile** decât în alte destinații grecești.

🚗 **Pentru deplasare**, dincolo de plimbările la pas, vă recomandăm taxiul sau trenulețul turistic, care circulă de dimineață până seara (<https://villagetrain.gr/>). Un bilet costă 6€, iar abonamentul pentru o zi costă 9€. Distanța dintre cele două sate este de aproximativ 5-6 km.

🚗 **Puteți închiria o mașină**, sau chiar un mini van dacă sunteți un grup mai mare, pentru a putea descoperi în propriul ritm insula Lesbos. Recomandăm vizitele în satele de munte – Skalochori sau Vatoussa, vizita la plajele din centru și sud – Skala Kalloni, Skala Eressos, Agios Isidoros, Agios Ermogenis sau Tarti, ori la plajele din apropiere de satul Petra – Anaxos, Kalo Limani, Gavathas. În Skala Kalloni veți putea mânca celebrele sardine, marinate sau la grătar, prescuite din Golful Kalloni. Tot în acea zonă, puteți admira flamingo și alte pasări rare. Nu ratati nici Muzeul Padurii Pietrificate din Sigri (vestul arid al insulei). În Sigri veți putea face baie în mare și plaja pe nisipul fin. <https://www.aerovacante.ro/lesbos/>.





Lesbos Recharge Experience – echilibrul vacanței perfecte

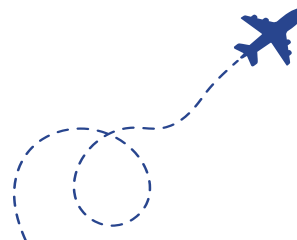


Tariful afisat include:

- ✓ Bilet avion Bucuresti – Lesbos – Bucuresti, respectiv Cluj-Napoca – Lesbos – Cluj-Napoca;
- ✓ Taxe de aeroport;
- ✓ Bagaj de mana 8 kg/pers. si de cala 23kg/pers.;
- ✓ Transfer aeroport-hotel-aeroport;
- ✓ Cazare 7 nopti, loc in camera dubla, la Alma Luxury Resort 4*;
- ✓ Mic-dejun;
- ✓ Toate activitatile wellness de grup;
- ✓ Inotitor de grup;
- ✓ Asistenta turistica locala in limba romana;
- ✓ *Sesiuni gratuite si individuale de osteopatie cu un specialist, daca grupul final are cel putin 20 de participanti inscrisi.*

Tariful afisat nu include:

- Suplimentul pentru camera single, de 447,5 €/pers., in regim de *single use* in camera dubla;
- Asigurarea medicala de calatorie si asigurarea storno;
- Taxa de statiune (se achita la fata locului);
- Excursiile optionale;
- Pranzul si cina;
- Seara greceasca (40€/pers.).



Conditii de rezervare:

- Avans la rezervare de 20% din pretul pachetului de servicii;
- Diferenta de 80% din pretul pachetului de servicii se achita cu pana 31 zile inainte de inceperea sejurului.

Conditii de anulare:

- 20% din pretul pachetului de servicii, dupa confirmarea rezervarii;
- 100% din pretul pachetului de servicii cu 30 zile inainte de inceperea sejurului.

Note:

- *ordinea activităților din program poate fi modificata, in functie de prognoza meteo si/sau de situatiile neprevazute care pot aparea la fata locului.*
- *grupul minim pentru realizarea retreat-ului este de 12 persoane.*