



Breeze

Glorious gargoyles in Paris • Υπέροχα γκαργκόιλ στο Παρίσι • Dubai taste sensations • Οι γεύσεις του Ντουμπάι που κάνουν θραύση • Greek wellness retreats • Εμπειρίες ευεξίας στην Ελλάδα

Sweet spot

Γλυκό νέκταρ

Why Larnaca's Honey Road
is becoming a hive of activity

Γιατί ο Δρόμος του Μελιού
στη Λάρνακα σφύζει από ζωή



Ancient wisdom,

Αρχαία σοφία,

The Greeks pioneered the art of living well. Now their timeless practices are finding new life in rejuvenating retreats across the land

Οι αρχαίοι μας υπήρξαν πρωτοπόροι στην τέχνη του ευ ζην και, σήμερα, οι διαχρονικές πρακτικές τους αναβιώνουν σε retreat αναζωογόνησης σε όλη την Ελλάδα

Imogen Rowland and Rebecca Hall

Mark Conlan

modern wellness

σύγχρονη ευεξία





Dig deep enough and there aren't many aspects of modern life that don't eventually lead back to the ancient Greeks. Take their concept of *eudaimonia* – a state of flourishing and balance, emphasising the connection between our mental and physical health – which lies at the heart of many modern wellness practices. The ancient Greeks understood that true wellbeing involved more than mere physical health; it also required harmony between our bodies and brains.

Combining their theories around fitness and nutrition with an emphasis on mental clarity and self-reflection, Greek philosophers laid the foundations for many of the holistic approaches to wellness we continue to embrace today. So where better to seek out sanctuary for mind, body and soul than the country that started it all? Here are three spots to rediscover *eudaimonia* in modern-day Greece.

Όσο βαθιά κι αν ψάξει κανείς, δεν υπάρχουν πολλές πτυχές της σύγχρονης ζωής που να μη σχετίζονται κατά κάποιον τρόπο με την Αρχαία Ελλάδα. Ας πάρουμε την έννοια της ευδαιμονίας, για παράδειγμα – μια κατάσταση ακμής και ισορροπίας, με έμφαση στη σχέση ψυχικής και σωματικής υγείας – η οποία αποτελεί τον πυρήνα πολλών σύγχρονων πρακτικών ευεξίας. Οι αρχαίοι κατανοούσαν πως το πραγματικό ευ ζην απαιτούσε κάτι περισσότερο από τη σωματική υγεία: μια αρμονία ανάμεσα στο σώμα και τον νου. Συνδυάζοντας τις θεωρίες τους σχετικά με τη φυσική κατάσταση και τη διατροφή, με έμφαση στην πνευματική διαύγεια και τον αυτοστοχασμό, οι Έλληνες φιλόσοφοι έθεσαν τα θεμέλια για πολλές από τις ολιστικές προσεγγίσεις ευζωίας που εξακολουθούμε να ασπαζόμαστε μέχρι σήμερα. Άρα, ποιο καλύτερο μέρος να αναζητήσουμε καταφύγιο για τον νου, το σώμα και την ψυχή, από τη χώρα όπου ξεκίνησαν όλα; Ορίστε τρεις προορισμοί για να ξαναβρείτε την ευδαιμονία σας στην Ελλάδα του σήμερα.

MIND

A philosophy walk through olive groves at Costa Navarino

At Costa Navarino in the Messinia region, the ancient practice of philosophical discourse finds new life among centuries-old olive groves. Here, Eleni Volonaki, a tenured assistant professor of Greek literature at the University of the Peloponnese, guides visitors staying at one of Costa Navarino's five-star hotels through contemplative walks that connect ancient wisdom with modern wellbeing.

"The olive tree symbolises friendship, peace and reconciliation," says Eleni, as participants gather beneath a thousand-year-old one at the edge of the golf course. Her walks blend historical insight with philosophical conversations, exploring how ancient Greek concepts resonate with contemporary challenges. Drawing on pre-Socratic philosophy, she illustrates how the Greeks understood the harmony between humans and nature – a principle that shaped Costa Navarino's own development, where hundreds of ancient olive trees were carefully transplanted during construction.

The experience goes beyond a historical lecture. As Eleni shares Aristotle's teaching that, "Happiness is the meaning and purpose of life," she reveals how ancient Greeks viewed wellbeing not as individual achievement but as community harmony. The destination itself reinforces these principles, boasting partnerships with educational institutions. By the end of the session, the walk becomes not just a physical journey, but a metaphor for inner exploration, inviting travellers to contemplate timeless principles that still offer guidance on how to live a healthy – and peaceful – life. RH costanavarino.com

"The olive tree symbolises friendship, peace and reconciliation"

Νους: Ένας φιλοσοφικός περίπατος στους ελαιώνες του Costa Navarino

Στη Μεσσηνία, στο Costa Navarino, η αρχαία πρακτική της φιλοσοφικής συζήτησης αναβιώνει μέσα σε αιωνόβιους ελαιώνες. Εδώ, η Ελένη Βολονάκη, Μόνιμη Επίκουρη Καθηγήτρια του Τμήματος Φιλολογίας στο Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, ξεναγεί τους επισκέπτες των πεντάστερων ξενοδοχείων του Costa Navarino σε στοχαστικούς περιπάτους που φέρνουν την αρχαία σοφία κοντά στη σύγχρονη ευημερία.

«Η ελιά συμβολίζει τη φιλία, την ειρήνη και το νόημα» λέει η Ελένη, καθώς οι συμμετέχοντες συγκεντρώνονται κάτω από μια χιλιετή ελιά στην άκρη του γηπέδου γκολφ του resort. Οι περίπατοι αυτοί συνδυάζουν ιστορικές πληροφορίες και φιλοσοφικό στοχασμό, εξερευνώντας το πώς οι αρχαίες έννοιες έχουν αντίκτυπο στις σύγχρονες απαιτήσεις. Αντλώντας έμπνευση από την προ-Σωκρατική φιλοσοφία, η Ελένη εξηγεί το πώς οι αρχαίοι αντιλαμβάνονταν την αρμονία μεταξύ των ανθρώπων και της φύσης: μια αρχή που διαμόρφωσε τον σχεδιασμό του Costa Navarino, όπου εκατοντάδες αρχαία ελαιόδεντρα μεταφυτεύθηκαν προσεκτικά κατά τη διάρκεια των έργων κατασκευής.

Η εμπειρία υπερβαίνει τα όρια της ιστορικής διάλεξης. Καθώς η Ελένη μοιράζεται την αριστοτελική διδαχή που λέει πως «η ευτυχία είναι το νόημα και ο σκοπός της ζωής», αποκαλύπτει πως οι Αρχαίοι Έλληνες δεν θεωρούσαν την ευεξία ως ένα ατομικό επίτευγμα αλλά ως το αποτέλεσμα συλλογικής αρμονίας. Ο ίδιος ο προορισμός ενισχύει αυτές τις αρχές, με το Costa Navarino να συνεργάζεται και με εκπαιδευτικούς οργανισμούς. Ολοκληρώνοντας την ξενάγηση, ο περίπατος γίνεται κάτι περισσότερο από ένα απλό περπάτημα: λειτουργεί σαν ένα ταξίδι εσωτερικής αναζήτησης, καλώντας τους ταξιδιώτες να συλλογιστούν διαχρονικές αρχές που εξακολουθούν να προσφέρουν καθοδήγηση για την επίτευξη μιας υγιούς και ειρηνικής ζωής. RH costanavarino.com