



JULIÁ TOURS
OPERADORA MAYORISTA

Europa

Grecia: Cuerpo, Mente y Energía

6 días / 5 noches

Llegadas: Específicas

Día 1 – 6. Maní (Horario de actividades durante todo el retiro)

7:00 AM – Práctica Silenciosa de la Mañana

Comienza el día en un noble silencio. Únete a una meditación guiada o a una práctica de caminata consciente inspirada en las tradiciones de Plum Village. Reconecta con el aliento, la tierra y la presencia antes de que empiece el día.

8:00 AM – Té de la mañana y tentempié macrobiótico

Un comienzo suave con tés calientes y granos ligeros para despertar la digestión y la energía.

9:00 AM – Movimiento Corporal / Abhaya Yoga Guiado por Vivi Letsou

A través de la respiración, la alineación y el flujo, los participantes despejan la tensión almacenada y abren canales de energía y confianza. Aquí es donde la limpieza se convierte en transformación — y el empoderamiento echa raíces.

11:30 AM – Comida y Descanso Sanadores

Una comida macrobiótica vibrante preparada por el chef Stavros Karagilanis, que equilibra nutrición, atención plena y educación. Seguido de tiempo para reflexionar, escribir en un diario o descansar en la naturaleza.

15:00 – Medicina del estilo de vida y apoyo personalizado

Charlas interactivas y sesiones privadas con el Dr. Samone Zarabi sobre la ciencia de la longevidad y el equilibrio — incluyendo los seis pilares de la medicina del estilo de vida, evaluaciones personalizadas y consultas de seguimiento.

16:00 – Círculo de Compartición — Trabajo de Procesos

Un intercambio guiado y suave con Vivi y los facilitadores para integrar los conocimientos cotidianos y encarnar nuevos entendimientos.

18:30 – Cena en Comunidad

Una comida macrobiótica vespertina compartida con conciencia y conversación tranquila — integrando el aprendizaje del día a través de una nutrición consciente.

Consulte términos y condiciones en www.juliatours.com.mx



Juliá Tours México Oficial



Juliatoursmx



Juliá Tours



Europa

20:00–21:00 – Relajación profunda y sanación sonora

Cierra el día con relajación guiada, meditación o terapia sonora inmersiva con Simon Huskisson. La vibración, la frecuencia y la respiración se fusionan en una liberación profunda — rompiendo patrones de tensión y fatiga que se mantenían desde hace tiempo.

A lo largo de la semana – Círculos de Compartir e Integración

Los círculos diarios o vespertinos ofrecen espacio para la reflexión y la conexión, donde lo que se ha aclarado se convierte en comprensión y lo que se ha entendido en paz.

FIN DE NUESTROS SERVICIOS

JULIÁ TOURS INCLUYE:

- 5 noches de alojamiento en habitaciones premium
- Alimentación macrobiótica vegetariana/vegana diaria (desayuno, comida y cena)
- 2 sesiones diarias de ejercicio físico
- Yoga restaurativo diario, meditación y prácticas de conciencia corporal (en grupos pequeños con atención personalizada)
- Sesiones de tratamiento (masaje de tejido profundo o sanación con cuencos tibetanos)
- Seguro de asistencia en viaje con cobertura COVID

NO Incluye

- Vuelos internacionales
- Traslado hacia y desde Zen Rocks Mani
- Traslados alrededor de Zen Rocks y la zona
- Tratamientos terapéuticos adicionales o sesiones privadas de yoga cuando corresponda.
- Excursiones opcionales
- Bebidas en las comidas mencionadas
- Ningún servicio no especificado
- Gastos personales
- Propinas, servicios de maleteros

Llegadas	
Junio 2026	01
Septiembre 2026	23
Noviembre 2026	12

Consulte términos y condiciones en www.juliatours.com.mx



Juliá Tours México Oficial



Juliatoursmx



Juliá Tours



Europa

TARIFA EN EUROS POR PERSONA		
SERVICIOS TERRESTRES EXCLUSIVAMENTE (MÍNIMO 2 PASAJEROS)		
01 Juno al 12 Noviembre 2026	DOBLE	SENCILLA
GLAMPING	3016	OR
CAPILLA ZEN*	OR	4988
HABITACIÓN PREMIUM**	6110	7342
TARIFAS SUJETAS A DISPONIBILIDAD Y CAMBIO SIN PREVIO AVISO		
CONSULTAR SUPLEMENTO PARA SEMANA SANTA, VERANO, NAVIDAD Y FIN DE AÑO		

*Incluye 2 sesiones privadas de terapia

**Incluye 3 sesiones privadas de terapia

Las sesiones privadas pueden organizarse bajo solicitud

Sesiones	
Sanación con cuencos tibetanos	185
Masaje Siachu	185
Psicoterapia / EMDR	185

HOTELES PREVISTOS O SIMILARES		
Categoría	Ciudad	Hotel
SUPERIOR	Mani	Zen Rock Mani

NOTAS IMPORTANTES:

- Es responsabilidad del pasajero contar con pasaporte vigente, así como visados, vacunas y requisitos necesarios para realizar su viaje.
- El orden de los servicios podría variar según disponibilidad aérea y/o terrestre.
- Recomendamos viajar bajo la cobertura de una póliza de Seguro más amplia. Su ejecutivo de Julià Tours puede informarle.
- Consulte precios de traslados y noches adicionales

Consulte términos y condiciones en www.juliatours.com.mx