



**Στο χώρο μας μπορείτε να απολαύσετε τις παρακάτω δραστηριότητες /**

**You can enjoy the following activities on our premises:**

### **1. ΜΑΣΑΖ / MASSAGE**

*Προσφέρουμε μασάζ με αιθέρια έλαια, massage στα πόδια και massage στην πλάτη για να νιώσετε μεγαλύτερη χαλάρωση και ηρεμία και να γεμίσετε ενέργεια / We offer massage with essential oils, foot massage and back massage that will help calm and relax you as well as invigorate you:*

- **Πλάτης / Back:** Μασάζ μικρής διάρκειας για πλάτη, αυχένα, πίσω μέρος ποδιών και πέλματα/ *A quick massage on the back, neck, the back of the calves and the soles of the feet.*
- **Πελμάτων / Foot:** Ευεργετική θεραπεία πελμάτων η οποία προσφέρει ηρεμία και ισορροπία στον ανθρώπινο οργανισμό καθώς όλες οι απολήξεις των νεύρων καταλήγουν στις πατούσες. Ξαπλώστε σε αναπαυτική πολυθρόνα, χωρίς να χρειαστεί να βγάλετε τα ρούχα σας, τοποθετήστε τα πόδια σας στο ειδικό σκαμνάκι και αφεθείτε στους θεραπευτές μας. / *A beneficial foot therapy which helps calm and balance the human body as all the nerve endings can be found on the soles of the feet. Lie back in a comfortable armchair without needing to remove your clothes, put your feet up on the specially designed footstool and let our therapists do the rest.*
- **Κλασσικό / Classic:** Αναζωογονητικό μασάζ που σας τονώνει και διώχνει το στρες της ημέρας. Θεωρείται η βάση όλων των θεραπειών και είναι ο βασιλιάς των μασάζ. / *A refreshing massage that stimulates the body and removes the stress of the day. It is considered the basis of every therapy and is the king of massages.*

- **Αρωματοθεραπείας-Χαλαρωτικό/Special relaxation:** Μασάζ με τη χρήση ελαίων που παράγονται από φυτά με θεραπευτικές ιδιότητες (βότανα), με σκοπό τη βελτίωση της σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας, τη βελτίωση της διάθεσης και γενικά την εναρμόνιση ψυχής, σώματος και εξωτερικού περιβάλλοντος. Μπορεί να συνδυαστεί με άλλες, εναλλακτικές ή συμβατικές θεραπευτικές μεθόδους Θεραπείας καθώς είναι ένα ήπιο και κυρίως φυσικό βοήθημα για την διατήρηση ή την αποκατάσταση της υγείας / *A massage using oils derived from plants with medicinal properties (herbs), with the aim of improving the physical and psychological well-being, improving the mood and generally harmonizing the soul and the body with the external environment. It can be combined with other alternative or conventional therapeutic methods of treatment and it is a mild, and, most importantly, a natural aid to the maintenance or the restoration of health.*

**2. REJUVANCE:** Το Rejuvance είναι η πιο φυσική, ολιστική και αποτελεσματική τεχνική αναζωογόνησης του προσώπου, η οποία προσφέρει ταυτόχρονα βαθιά χαλάρωση σε όλο το σώμα. Πρόκειται για την πιο ολοκληρωμένη εναλλακτική πρόταση ομορφιάς αφού, απελευθερώνει τους μύες του προσώπου από την ένταση που συσσωρεύουν καθημερινά δίνοντας τους ελαστικότητα και τόνωση. Επιπλέον, με την τεχνική απελευθέρωσης του συνδετικού ιστού το δέρμα ενυδατώνεται από μέσα προς τα έξω, οι ρυτίδες απαλούνται και οι τοξίνες αποβάλλονται δια μέσου της λέμφου.

Το Rejuvance χρειάζεται από 1 έως 6 συνεδρίες, κατά την διάρκεια των οποίων δεν χρησιμοποιούνται κρέμες ή λάδια παρά μόνο το απαλό άγγιγμα των δακτύλων./ *Rejuvance is the most natural, holistic and effective facial rejuvenation technique, which at the same time offers deep relaxation to the whole body. This is the most comprehensive alternative beauty treatment as it releases the tension that accumulates daily in the muscles of the face leaving them more flexible and toned. Moreover, through the release of the connective tissue the skin is hydrated from the inside out, the wrinkles are smoothed and the toxins are released through the lymph.*

*The Rejuvance is completed in 1 to 6 sessions , during which no creams or oils are used, only the soft touch of the fingers .*

3. **Περιποίηση μαλλιών - νυχιών στο χώρο μας.** / *Hair care - nail care on our premises.*

4. **Υγιεινή και Αποτοξινωτική Διατροφή** / *Healthy, detoxifying nutrition*

Ένα συμπληρωματικό πρόγραμμα διατροφής χωρίς να έχει σημασία αν είστε χορτοφάγος ή όχι, που περιλαμβάνει φρούτα, χυμούς, ξηρούς καρπούς και σαλάτες από βιολογικά προϊόντα σύμφωνα με συγκεκριμένο σχέδιο αποτοξινωτικής θεραπείας ή ειδικής δίαιτα. Το καλοκαίρι ενδείκνυται για μία υγιεινή και ελαφριά διατροφή που θα σας δώσει ενέργεια, θα βοηθήσει τον οργανισμό σας να ανανεωθεί χωρίς όμως να στερηθείτε τις απολαύσεις σας. / *A supplemental nutrition program regardless of whether or not you are a vegetarian, which includes fruits, juices, nuts and salads made from organic products in accordance to a specific detoxifying treatment program or special diet. Summer is the right time to enjoy a healthy and light diet that will give you energy, and will help your body be revitalized without you needing to sacrifice your pleasure.*

5. **Yoga**

Η Γιόγκα αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της Ινδικής Ιατρικής (Αγιουρβέδα) και σε συνδυασμό με την διατροφή, τον υγιεινό τρόπο ζωής, το μασάζ και τη χρήση βοτάνων βοηθά στην ανανέωση του οργανισμού και στην διαχείριση του στρες. Με πιστοποιημένους δασκάλους σας προσφέρουμε αξέχαστες εμπειρίες γιόγκα σε παραλίες ή στο χώρο του ξενοδοχείου. / *Yoga is an integral component of Indian Medicine (Ayurveda) and combined with diet, a healthy lifestyle, massage and the use of herbs it helps in the rejuvenation of the body and in stress management. With the aid of certified instructors we offer you unforgettable yoga experiences on the beaches or on site.*

6. **Reiki.**

Το ρέικι είναι μια ολιστική θεραπευτική μέθοδος που χρησιμοποιεί την συμπαντική ζώσα ενέργεια και τη διοχετεύει στο σώμα του ασθενούς με εντυπωσιακά ιαματικά αποτελέσματα όσον αφορά ένα μεγάλο εύρος ψυχικών, ψυχοσωματικών και σωματικών παθήσεων. Ένα ποτάμι θετικής ενέργειας, μέσα από τα χέρια πιστοποιημένων reiki masters, θα σας πλημμυρίσει και θα σας κάνει να νιώσετε ότι καθαρίζεται ενεργειακά - ειδικά όταν συνδυάζεται με την αποτοξινωτική διατροφή και άλλες ενεργειακές δραστηριότητες. /

Reiki is a holistic healing method that uses the universal living energy and injects the patient's body with impressive therapeutic effects in a wide range of mental, psychosomatic and physical disorders. A river of positive energy through the hands of certified reiki masters, will flood your body and make you feel that your energy is being cleansed - especially when combined with a detoxifying diet and other energy activities.

## 7. Karate-Do

Kara σημαίνει στα γιαπωνέζικα κενό, te σημαίνει χέρι & η λέξη do μεταφράζεται ως ο δρόμος, ή η πορεία.

Έτσι karate-do σημαίνει είναι η πορεία για το άδειο χέρι. Είναι μια πολεμική τέχνη στην οποία ο υπέρτατος σκοπός δεν είναι να επιδιώξει κάποιος την νίκη, αλλά να εργαστεί για την τελειότητα του χαρακτήρα, του αυτό-ελέγχου και της πειθαρχίας μέσω της εμπειρίας & της εξάσκησης. Είναι επίσης μια μορφή αυτοάμυνας όπου χρησιμοποιούνται όλα τα μέρη του σώματος που, με τη σκληρή και συστηματική προπόνηση, γίνονται αποτελεσματικά και ισχυρά όπλα. Το Karate χρησιμοποιεί όλο το σώμα όπου κατά αυτό τον τρόπο αναπτύσσεται η ισορροπία, η ευελιξία, ο συντονισμός, η ταχύτητα και η δύναμη. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της τακτικής προπόνησης των βασικών τεχνικών (Kihon) που, λόγω της ποικιλίας και της πολυπλοκότητάς τους, μπορούν να θεωρηθούν ως μία πλήρης τέχνη./

In Japanese Kara means vacuum , te means hand and the word do can be translated as road or path .

So karate-do means the path for the empty hand . It is a martial art in which the ultimate goal is not to seek victory , but to work towards the perfection of one's character, of self- control and discipline through experience and practice. It is also a form of self defense that utilizes all the parts of the body, which, through hard and systematic training, are transformed into effective and powerful weapons .

Karate uses the whole body which in this way develops balance, flexibility , coordination, speed and strength .

This is achieved through regular training on the basic techniques (Kihon) which, due to their variety and complexity, can be regarded as a complete art .

## 8. Πολεμικός Διαλογισμός/ **Martial Meditation.**

Ένας τύπος διαλογισμού που έχει απευθείας σχέση με την Ιαπωνική τεχνική του διαλογισμού Zen. Ένας διαλογισμός με σενάρια, κινήσεις και καταστάσεις, που βοηθούν στην τυχαία ύπαρξη ενός απρόοπτου, που βοηθάει στο να μην υπάρχει τυχόν κόλλημα ενός ανθρώπου, κόλλημα το οποίο θα τον καθιστά ανίκανο να ανταποκριθεί είτε είναι απέναντι του ένας ληστής, είτε είναι ένα αμάξι που έρχεται κατά πάνω του. Είναι ο διαλογισμός που επιτρέπει στους ανθρώπους να λειτουργήσουν καλύτερα και να μπορέσουν να ανταποκριθούν ακόμα καλύτερα στο κάθε τι μπορεί να τους συμβεί. / *A type of meditation that has a direct relationship with the Japanese art of Zen meditation. A meditation which uses scripts , movements and situations , which help in the accidental existence of an unexpected event, this helps prevent a person from becoming overwhelmed, a feeling which would render him unable to respond in any situation, whether he is facing a robber , or a car that is coming towards him. It is the meditation that allows people to work better and be able to respond even better to anything that may happen to them.*

Το ξενοδοχείο "Brazzera" σας προσφέρει τη δυνατότητα για /

**The hotel "Brazzera" offers:**

**1. Δημιουργική Απασχόληση Παιδιών/ Creative Child Play:**

- Στον Πολυχώρο **Summer Club** που περιλαμβάνει ζωγραφική, κεραμική, κατασκευές, χορό, μουσική, μαγειρική, δημιουργική απασχόληση, πληροφορική / **In the Multifunctional Summer Club which includes painting, ceramics, construction, dance, music, cooking, creative play and information technology.**
- Φύλαξη παιδιών στο χώρο μας / **Child care on our premises.**

**2. Πεζοπορία/Hiking :** Εκδρομές-ιστορικοί περίπατοι στα μονοπάτια της Σύρου σε

συνδυασμό ενδεχομένως με κάποιο event π.χ. γογα μετά την πεζοπορία ή φαγητό στη παραλία και επιστροφή με το ταχύπλοο. Κάθε μέρα και διαφορετικό μονοπάτι. Η πεζοπορία είναι προσαρμοσμένη στις δυνάμεις της ομάδας. / **Historic tours and walks in the paths of Syros possibly coupled with an event e.g. yoga after hiking, or eating on the beach and return by speedboat. Each day we take a different path. The hike is tailored to the level of the team.**

**3.Καταδύσεις/Scuba Diving:** Διοργάνωση καταδυτικών εκδρομών με σκάφος. Επισκεφτείτε 50 διαφορετικά σημεία, σπηλιές με κοράλλια, σταλαχτίτες, ναυάγια. Εξερευνείστε τον πλούσιο βυθό της Σύρου και αποκτήστε εκπαίδευση αυτόνομης κατάδυσης. / **We organize scuba diving excursions by boat. Visit 50 different spots, caves with corals, stalactites and shipwrecks. Explore the rich depths of the sea of Syros and get SCUBA training.**

**4.Ιστιοπλοΐα/Sailing:** Για τους λάτρεις της ιστιοπλοΐας, σας προσφέρεται η δυνατότητα για ιδιαίτερα μαθήματα στον όρμο του Φοίνικα και Ποσειδωνίας. / **For sailing enthusiasts we offer the opportunity for private lessons in the bay of Phoinikas and Poseidonia.**

**5. Εκδρομές-Δραστηριότητες / Excursions-Activities:**

- Με ποδήλατο που περιλαμβάνει γύρο της Σύρου/**By bike including a trip around the island of Syros.**

- Με ταχύπλοο στις βόρειες παραλίες που περιλαμβάνει το εισιτήριο και ουζάκι/ *By speedboat on the northern beaches - the price includes the ticket and ouzo.*
- Beach party στις βόρειες παραλίες που περιλαμβάνει φαγητό, ποτό και εισιτήριο. / *Beach party on the northern beaches that include food, drinks and tickets.*
- Ιππασία, στον ιππικό όμιλο της Σύρο / *Riding, in the horse riding club of Syros*

*Για οποιαδήποτε δραστηριότητα επιθυμείτε, καθώς και για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε επικοινωνήσετε με το τμήμα της reception .*

*For any activities you are interested in, as well as for further information please ask at the reception desk.*