

euphoria

RETREAT

A H O L I S T I C W E L L B E I N G D E S T I N A T I O N S P A



Euphoria Retreat

The first Holistic Wellbeing Destination SPA Retreat in Greece is founded on the foothills of mount Taygetus between a private cypress forest and the UNESCO World Heritage Site of Mystras, a Byzantine treasure in the Peloponnese.

fly to Athens International Airport
transfer by car ~2.5 hours' drive

fly to Kalamata International Airport
transfer by car ~50 minutes' drive





EUPHORIA RETREAT THE NEW BRAND IN THE WELLNESS SPA TOURISM INDUSTRY

Founder and Owner Marina Efraimoglou, is the story and passion behind this new brand.

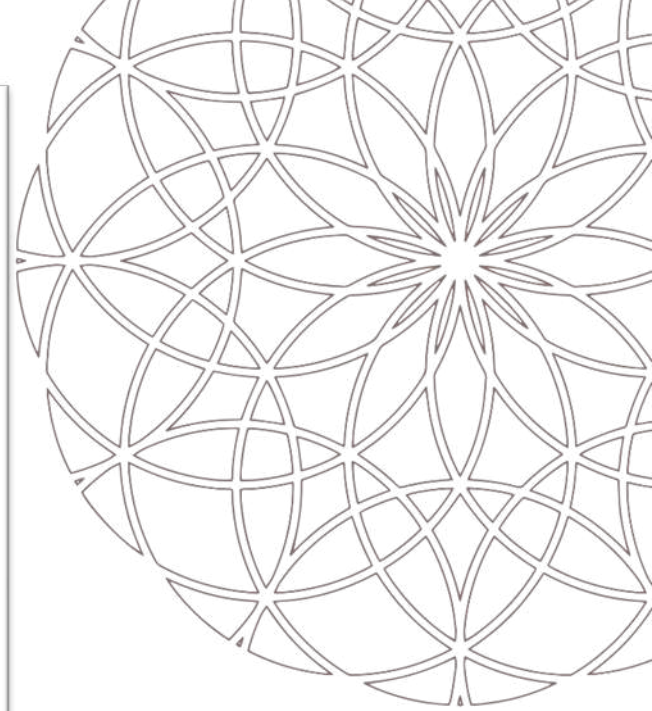
Your Life, Your Journey,

Learn to be your own healer through a personal journey of transformation based on freedom of choice and joy.

Euphoria's promise is to guide guests on a holistic and spiritual satisfying way of life.



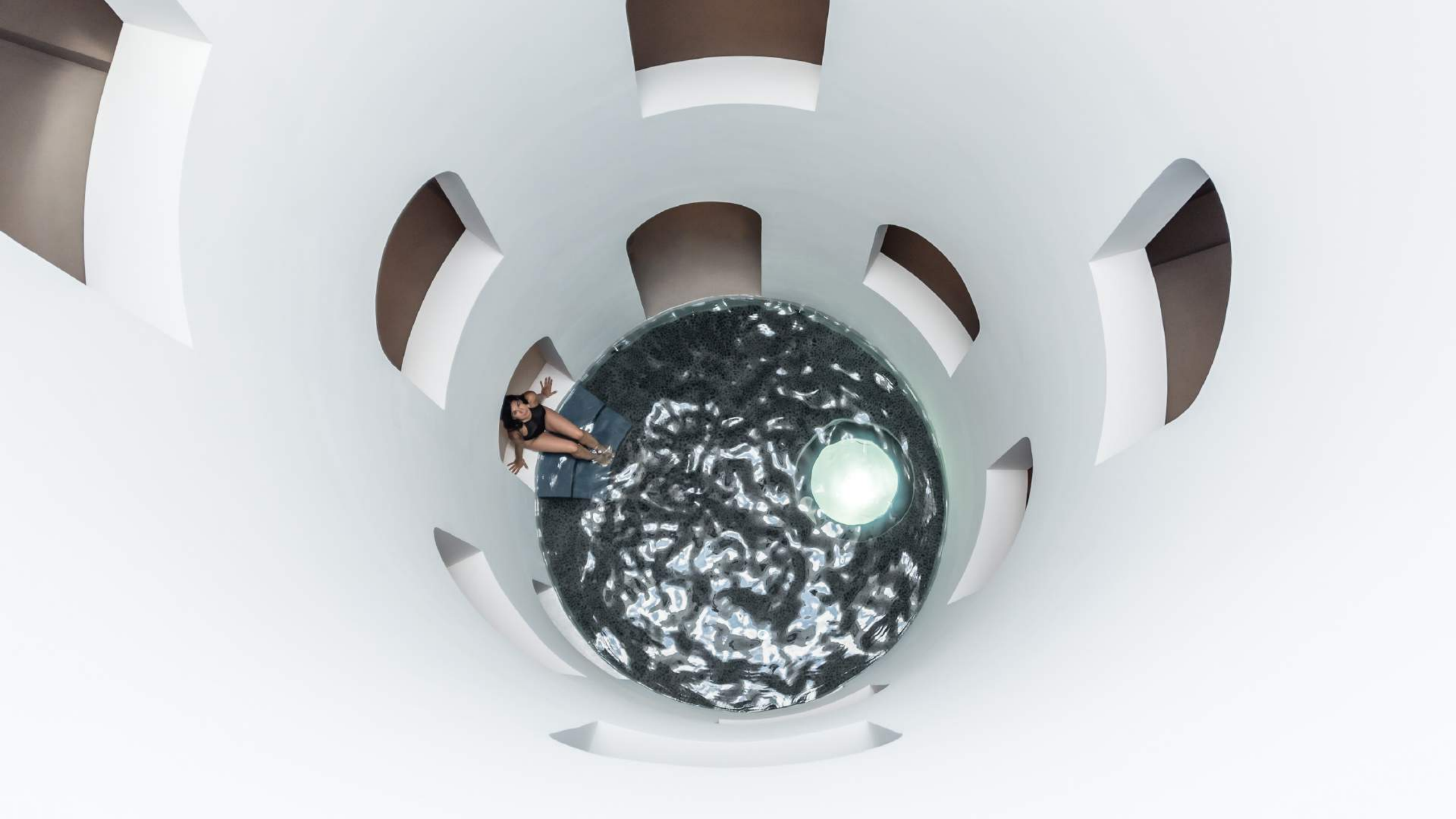
euphoria
RETREAT



THE EUPHORIA RETREAT COMPLEX



EUPHORIA
SPA













Laconium Finnish Sauna



Speleotherapy – Salt Room



Infrared Sauna





EUPHORIA PROGRAMS AND RETREATS

Euphoria Retreat Spa menu has been created to bring mental, physical, and emotional harmony through a variety of:

therapies
treatments
programs
signature retreats
signature mini retreats
wellness consultations
holistic medical consultations
mental coaching sessions

PROGRAMS

- Euphoria Escape (2 days)
- Euphoria Boost your Energy (3 days)
- Euphoria Discovery (3, 5 days)
- Euphoria Relax and De-Stress (3, 5 7 days)
- Euphoria Inner and Outer Glow (3, 5 7 days)
- Euphoria Wellbeing Detox (3, 5, 7 days)
- Euphoria Immunity Reset (5, 7 days)
- Euphoria Balance & Recover (5, 7 days)
- Euphoria Weight Management Program (7, 10, 14, 21 days)
- Euphoria Signature Nutrigenomics (7, 14, 21 days)
- Euphoria Yoga & Mindfulness (3, 5, 7 days)
- Euphoria Yoga-Fitness (5, 7 days)
- Euphoria Fitness (5, 7 days)

SIGNATURE RETREATS

- Feel Alive Again (3 days)
- Odysseus Journey (3,5 days)
- Emotional and Physical Transformational (7 days)
- The Euphoria Spartan Adventure (3, 5, 7 days)

Also available as private Retreats

SIGNATURE MINI RETREATS

- Self-Awareness Through the 5 Elements (2 days)
- Euphoria Meaningful Relationships (3 days)

DAILY ACTIVITIES

A wide range of complimentary daily group Wellness activities and workshops are offered aiming to gently restore body, mind and soul and enhance your journey to wellbeing.



Morning Walks and Hikes

Energy Movement

Fit Walking

Lectures

Mat Pilates

Free your Voice

5 Elements Dance

Yogilates

Yoga - Vinyasa

Yin – Yoga

Qi Gong

Tai Chi

















TOP MEDIA FEATURES

CONDÉ NAST Traveler

10 Best New Boutique Spa Hotels

10 PHOTOS

by ANDREW SESSA
February 1, 2019

From Italy to Mexico.



Euphoria Retreat, Mystras, Sparta, Greece

Founded by Marina Efrainoglou—a former bank head who trained in Chinese medicine following a cancer scare—this **45-room spot** ups the ante when it comes to **Greek** destination spas, bringing to the country something on par with Spain's SHA Wellness. Here, set among the inland mountains of the Peloponnese peninsula, rather than on the more expected Aegean shores, sits a holistic spa as focused on healing as on pampering: For every relaxing forest bath, there can be a body-mending acupuncture appointment; for every plunge in the thermal pools, a meeting with the resident metabolic medicine expert.

FINANCIAL TIMES how to spend it

A revolutionary nutritional regime at a glamorous Greek retreat

At a groundbreaking Greek spa built deep into the earth, Mary Lussiana embarks on a pioneering programme that promises to mend her metabolism with nutrigenomic science

078 beauty



Euforisch

Naar Azië reizen voor de beste HOLISTISCHE SPAS hoeft niet meer. De enige fout die je in de nieuwe Griekse, baanbrekende spa EUPHORIA kunt maken is niet lang genoeg blijven.

Misschien heb ik te roekover om te geloven dat dingen zo hadden moeten zijn. Maar nu drie dagen in de bagdadische Griekse spa Euphoria zie ik dat toch anders. Het wil namelijk zo dat ik al maanden verwoede pogingen doe om een collega voor een regio van rust, rijkdom en regelmaat op reis te sturen. En hoewel zij mij nog maar net afwijzend bekijkt, zie ik haar al en de rest al gevraagd is, niet ze er toch vanaf wijgen... drinken. Of ik niet in haar plaats wil komen, vraag reisorganisatie Paar en Koor. Natuurlijk niet, want geen tijd, twee kinderen die me al te veel misson en legio andere bezwaren. Toch zeg ik ja en zie ik op een zaterdagochtend om half avon met mijn vriend in het vliegtuig richting Kalamata. Ik heb een annuël-annuël vernet gebouwd, want na een jaar waarin onze tweede dochter geboren werd en ik mijn vader verloor, lijkt annuël iets uit een verleden. De annuël heeft elke 41 maanden omgep. Euphoria ligt in de Peloponnese, midden in een dertig- en cyprusland. De spa ligt op roeststaal met rijkten van zuidwesten van Athene en wordt in de pers sinds de opening vorige zomer behandeld als het nieuwe Kamalaya (Thailand), alleen doe niet op roest, maar dacht dit nu vliegen van Amsterdam. Oprechte Marina Efrainoglou kreeg na een succesvolle loopbaan als

bankier bankier en leefde tijdens haar roekover naar geroepen hoe meer roekover om te geven. Vervolgens, India, Chinese geneeskunde. Efrainoglou combineert in de spa waar ze vijf jaar van de beste eerste generaties met de oude Griekse filosofie van 'als, ofwel' goed leven'. Ze haant er een hedonistische aanpak waarin het beste uit moet en west samengaan. De laatste wellness, geneeskunde met mediatie en vinding die is afgemeten op je gezin met de vijf Chinese elementen. Het is niet zomaar een spa. Het is een 25 meter hoge toren die in de grond gebouwd is, met behandeltuinen, een Byzantijnse hammam en een futuristisch overbied. Onder water hoor je de kluis- en walingeluiden. Er zijn 41 slaapkamers, de spa heeft vier verduisteringen en er is een restaurant met een menu dat van de meest complete diëtenaren volkoren. Op onze eerste ochtendlijke in de bergas vraag ik een een intercom bankier hoe erg het is dat we de onderdelen 'slijme' en 'alkohol' 'slijme' schelden. Want wil de annuël roest nog een beetje annuël worden, dan is een glas wijn geen overbodigheids. Ze bliken gewoone koffie en wijje te serveren in het restaurant. Je kunt het hier dus zo streng maken als je zelf wilt. Er is een sportieve fitnessruimte, waarin je kunt trainen als de oude Spartanen of de Signature Emotional and Physical Transformation Retreat, maar wat we nu roedje bliken te hebben is vooruitstrijd. We krijgen futuristische massages en geneeswijze die samen met bloeiende sinusappelluomen. Ik voel me herborven na mijn allererste Biologische Biochemie-geneeskunde. Lichte oefening en een sportieve voorlichting we vinding. Konden we maar langer dan twee nachten blijven. Wie wil er nog naar Azië vliegen als je hier geweest bent? *

euphoriaretreat.com, via paarschoude, prijsje vanaf € 421 voor een nacht, inclusief vlucht naar Athene of Kalamata.

VOOR: JULIA APOSTOLAKI





Best Wellness Retreat – 2022 Award
KIWI COLLECTION



Greek Hotel of the Year Awards 2021–
Wellness Hotel / Resort of the Year



2021's Leaders in
Luxury Awards



Condé Nast Traveler Readers'
Choice Awards 2021 - Top 30
Destination Spa Resorts in the World



Condé Nast Traveller - The Spa
Awards 2020 - Best Fitness
Programme



Organic Spa Media-
Wellness Travel Awards 2020



Tatler Spa Guide 2020 –
Breezy Does It Award



Illumination Awards
Excellence 2020



Big Sleep Awards 2019 – National
Geographic Traveller



Architizer A+A Awards 2019-
Popular Choice Spa Design



Dezeen Awards 2019 – Leisure &
Wellness Interior



AHEAD Awards Europe 2019 –
Finalist - Spa & Wellness



World Luxury Spa Awards 2019 –
Best Luxury Spa Retreat in Greece



Mr. & Mrs. Smith Hotel Awards
2019 - Most Spoiling Spa



euphoria

RETREAT



CONTACT US

Mystras, Sparta
www.euphoriaretreat.com
sales@euphoriaretreat.com
Tel: 0030 2731 30 6111



YOUR LIFE. YOUR JOURNEY.

