

Πάσχα στο Ζαγόρι,  
16.04-20.04.2020

 επέκεινα χώρα  
THE LAND BEYOND

 THE LAND BEYOND  
επέκεινα χώρα

Βίκου Μονοπάτια  
με τον Θανάση  
Διαμαντόπουλο

«Πολιτικές  
ελευθερίες και  
κυβερνησιμότητα  
στα σύγχρονα  
πολιτεύματα»

Πληροφορίες -  
δηλώσεις συμμετοχής:  
[info@epekeinahora.gr](mailto:info@epekeinahora.gr)

Προθεσμία δηλώσεων  
συμμετοχής:

1η Μαρτίου 2020  
Early bird: 1.2.2020  
(-10%)

 επέκεινα χώρα  
THE LAND BEYOND

 THE LAND BEYOND  
επέκεινα χώρα

(-10%)  
Εαυλ ριη: 1.2.2020  
1η Μαρτίου 2020

**Πάσχα στο Ζαγόρι, 16.04–20.04.2020**

**Βίκου Μονοπάτια με τον Θανάση Διαμαντόπουλο**

**“Πολιτικές ελευθερίες και κυβερνησιμότητα στα σύγχρονα πολιτεύματα»**

Η επέκεινα χώρα, σας προσκαλεί στην 5ήμερη δραστηριότητα «Βίκου Μονοπάτια», με περιήγηση στα Βυζαντινά και Νεοελληνικά μνημεία του Ζαγορίου, τα παλιά πέτρινα γεφύρια και τα παραδοσιακά χωριά του, στο Εθνικό Πάρκο Βόρειας Πίνδου και τα Ιωάννινα από τη Μ. Πέμπτη 16 μέχρι τη Δευτέρα του Πάσχα 20 Απριλίου 2020. Η δραστηριότητα προάγει τη γνώση, τις ελευθερίες, τον πολιτισμό, τη φυσική ζωή και την κοινωνική δικτύωση.

Δεν μετράει πόσες φορές θα πέσει κάποιος αλλά πόσες φορές θα σηκωθεί και κυρίως πόσο αποφασισμένος θα είναι να μείνει όρθιος. Δεν μετράει επίσης η χρονική επίδοση, αλλά το βίωμα του φαραγγιού, οι στιγμές ατομικής ή συλλογικής μοναξιάς, επέκεινα σκέψης και περίσκεψης, γενναιόδωρης και μεγάθυμης διάθεσης που δημιουργείται, η ανακάλυψη της προέλευσης των όντων, του θαύματος της βιοποικιλότητας, της τροφοσυλλογής, της επιβίωσης, της αλληλεξάρτησης, της αυτογνωσίας και της καταλλαγής. Η φύση εξυψώνει τον νου χωρίς να τον αναιρεί. Ελευθερία, συμπληρωματικότητα, ανταγωνισμός των στοιχείων της φύσης, με όρια και σε αρμονία. Όλα αυτά προϋποθέτουν μίαν αργάδα αλλά και μίαν εγρήγορση κάθε λογής, τα γκιζερήματα. Εξάλλου, μονάχα αν βρεθείς στην πιο βαθειά και σκοτεινή χαράδρα, μπορείς να αντιληφθείς τη μαγεία του να είσαι στην κορυφή του βουνού. Ανεβαίνουμε στις κορυφές όχι για να μας βλέπει καλύτερα ο κόσμος, αλλά για να τον βλέπουμε καλύτερα εμείς. *Think more, try more, live more!*



## **Πρόγραμμα**

### **Μ. Πέμπτη , 16.04.2020**

Αφίξεις

19.00 Καλωσόρισμα στην επέκεινα χώρα - γνωριμία

21.00 Δείπνο καλωσορίσματος και γνωριμίας

### **Μ.Παρασκευή, 17.04.2020**

09.30 Γεφύρια του Κεντρικού Ζαγορίου (Κόκκορου, Καλογερίκο)

10.30 Κήποι, Μουσείο Αγάπιου Τόλη

12.00 Τσεπέλοβο – επίσκεψη σε Αρχοντικό

13.00 Γεύμα

15.00 Μονή Αγ Νικολάου Ρογκοβού – επίσκεψη και ξενάγηση

17.00 Επίσκεψη στο Καπέσοβο και στην Πασχάλειο σχολή ή περίπατο στην τοποθεσία Μπελόη (Βραδέτο)

19.00 Επίσκεψη στις Νεγάδες, Ι.Ν Αγ. Γεωργίου (πιθανή)

20.00 Λειτουργία Επιταφίου

21.00 Δείπνο

### **Μ. Σάββατο 18.04.2020**

10.00 Θανάσης Διαμαντόπουλος, “Πολιτικές ελευθερίες και κυβερνησιμότητα στα σύγχρονα πολιτεύματα»



- 12.30 Ενημέρωση στο Κέντρο Πληροφόρησης Εθνικού  
Πάρκου Β. Πίνδου - Ασπράγγελοι
- 14.00 Επίσκεψη στην Αρίστη, Βοϊδομάτης, πικνικ στον  
Βοϊδομάτη ή ράφτινγκ
- 18.00 Βόλτα στο Πάπιγκο, καφέ
- 22.00 Λειτουργία Ανάστασης - αναστάσιμο δείπνο

**Κυριακή Πάσχα 19.04.2020**

- 11.00 Πρωινή βόλτα στο Μονοδένδρι και στη θέση Αγία Παρασκευή  
(όψη χαράδρας Βίκου)
- 13.00 Πασχαλινό γεύμα σε χωριό του Ζαγορίου
- 17.00 Πεζοπορία στο γεφύρι του Μίσσιου
- 21.00 Δείπνο στα Άνω Πεδινά

**Δευτέρα Πάσχα 20.04.2020**

- 10.00 Μικρή πεζοπορία – επίσκεψη στο Μοναστήρι  
Προφήτη Ηλία
- 13.00 Αποχαιρετισμός – αναχώρηση, γεύμα (προαιρετικό)





Η δραστηριότητα Βίκου Μονοπάτια στην και με την επέκεινα χώρα είναι κατά το σκέλος της άσκησης, μια δραστηριότητα που απευθύνεται πρωταρχικά σε ανθρώπους της πόλης, με συνήθειες καθιστικής ζωής, που δεν είχαν μέχρι στιγμής την ευκαιρία να ανακαλύψουν όλη την αξία, σε όλο το μεγαλείο, του βαδίσματος γενικώς και της πεζοπορίας στη φύση ειδικότερα, τη σχέση μεταξύ ψυχοσωματικής βελτίωσης και συνεχούς περιβαλλοντικής αγωγής, με την πνευματική και διανοητική ευεξία, τη μόρφωση και τον στοχασμό, την παραγωγή και μετάδοση γνώσης και νέων ιδεών και την ατομική δημιουργικότητα. Ο συνδυασμός πνευματικής και σωματικής άσκησης μας προσφέρει μια αναζωογονητική ανάσα μεγάλης διάρκειας ιδιαίτερα σε όσους εργάζονται σε γραφεία, κλειστούς χώρους, σπουδαστήρια, με υπολογιστές.

Οι διαδρομές είναι βαθύς και η πεζοπορία εφικτή ακόμη και για όσους δεν είναι συνηθισμένοι στο περπάτημα. Το ράφτινγκ απολύτως ασφαλές. Το μακρύ παντελόνι προστατεύει καλύτερα. Τα μποτάκια για την προφύλαξη του αστραγάλου είναι προτιμότερα από τα αθλητικά παπούτσια και τα αθλητικά παπούτσια είναι προτιμότερα από κάθε άλλο είδος παπουτσιού. Στόχος είναι να περπατήσουμε όλοι χωρίς τραυματισμούς, πιθανόν με λίγη κούραση, αλλά με θετική ψυχολογία και στο τέλος να φύγουμε πιο πλούσιοι σε συναισθήματα, παραστάσεις, εντυπώσεις, γνωριμίες, συντροφικότητα, γνώσεις, αυτοπεποίθηση, ποιότητα, διάθεση, ζωή.

Καλό είναι οι συμμετέχοντες σε όλες τις δραστηριότητες να έχουν ενημερωθεί για τις καιρικές συνθήκες, καθώς και να γνωρίζουν την καλή λειτουργία του οργανισμού τους. Θα είναι διαθέσιμα κοινά-γενικά φάρμακα, αλλά μην ξεχάσετε να έχετε μαζί σας τυχόν ειδικό φάρμακο που μπορεί να χρειασθείτε. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε εκ των προτέρων προβλήματα υγείας που πιθανόν να έχουν οι συνοδοιπόροι. Η συνολική ευθύνη ανήκει στον καθένα.

**Ορισμένες πληροφορίες και λιγότερο ή περισσότερο απαραίτητα είναι:**

Ορειβατικά μποτάκια (εάν είναι καινούρια καλό θα ήταν να τα έχουμε βάλει μερικές φορές, έστω και μέσα στο σπίτι πριν την πεζοπορία, για να "σπάσουν"), ορειβατικές κάλτσες, μακρύ παντελόνι (κατά προτίμηση όχι τζιν), ένα αντιανεμικό/αδιάβροχο Μικρό ορειβατικό σακίδιο  
Σκουφί και καπέλο, γυαλιά ηλίου  
Μπατόν ή γκλίτσα  
Δοχείο/μπουκάλι νερού  
Φωτογραφική μηχανή  
Καλή διάθεση



**Το ποσό συμμετοχής, €300 ανά άτομο, περιλαμβάνει:**

- διανυκτέρευση σε δίκλινο για 4 βράδια με πρωινό (για το μονόκλινο υπάρχει επιπλέον χρέωση €10/μέρα)
- επτά γεύματα (τα ποτά δεν περιλαμβάνονται, λιγότερα γεύματα δυνατόν κατόπιν συνεννόησης, ξεχωριστή παραγγελία για παιδιά κάτω των 6 ετών)
- χρήση των εγκαταστάσεων της επέκεινα χώρα & coffee breaks
- παρουσιάσεις
- περιηγητικό πρόγραμμα
- γενικό φαρμακείο
- αναμνηστικό μπλουζάκι (T-shirt)

- ✓ Το δικαίωμα συμμετοχής, εκτός διανυκτέρευσης (ελεύθερη κράτηση) και γευμάτων (παραγγελία βάσει καταλόγου), συνιστά δωρεά €30 στην επέκεινα χώρα, για την οποία δίνεται νόμιμη απόδειξη. Το ποσό αυτό των €30 είναι το ποσό της απαιτούμενης προκαταβολής.
- ✓ Η καταβολή του υπολειπόμενου ποσού συμμετοχής γίνεται κατά την άφιξη και έχει την έννοια της πρακτικής διευκόλυνσης όλων των συμμετεχόντων χάριν κοινών πληρωμών προς τους παρόχους των κυρίως υπηρεσιών.
- ✓ Η συμμετοχή για τους δωρητές/4 εποχές και τους ευεργέτες της επέκεινα χώρα (<http://www.epekeinahora.gr/el/dorea>) είναι €260 ανά άτομο. Στην περίπτωση διαθεσιμότητας δωματίων προς φιλοξενία στην επέκεινα χώρα, η συμμετοχή για τους δωρητές είναι €200 και για τους ευεργέτες €170, εφόσον δεν έχουν χρησιμοποιήσει το δικαίωμα φιλοξενίας μέσα στο ίδιο έτος.

**Πληροφορίες – δηλώσεις συμμετοχής: [info@epekeinahora.gr](mailto:info@epekeinahora.gr)**

**Προθεσμία δηλώσεων συμμετοχής: 01.03.2020**

**Early bird: 01.02.2020 (-10%) = €270**

**Προκαταβολή €30 για κάθε άτομο,**

**ETE: IBAN GR 5801101040000010400161609**



**επέκεινα χώρα**  
**THE LAND BEYOND**

