



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΔΙΠΛΩΜΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΣΤΗ
ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ (ΔΤΕ)**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΕΥΖΗΝ ΩΣ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ
WELLNESS RETREAT**

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΦΟΥΝΤΑ ΕΛΕΝΗ (Α.Μ.167404)

**Α΄ ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΣΑΡΑΝΤΑΚΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ
Β΄ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:ΤΣΑΡΤΑΣ ΠΑΡΗΣ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026**

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα διπλωματική διατριβή αναλύει τη φιλοσοφία του «ευ ζην» ως θεμελιώδη άξονα για τη διαμόρφωση ενός σύγχρονου wellness retreat στον τουρισμό ευεξίας. Αφετηριακό σημείο της μελέτης αυτής αποτελεί η αρχαιοελληνική αντίληψη της ευδαιμονίας, η αρμονία σώματος και ψυχής, καθώς και η ολιστική προσέγγιση της ανθρώπινης φροντίδας, όπως αυτή εκφράζεται τόσο στον φιλοσοφικό στοχασμό όσο και στις θεραπευτικές πρακτικές των Ασκληπιείων. Ταυτόχρονα, η εργασία διερευνά παρόμοιες ολιστικές μεθοδολογίες της Ανατολής, με ιδιαίτερη έμφαση στην Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική και στην ιαπωνική πρακτική Shinrin-yoku, με στόχο την ανάδειξη κοινών αξιωμάτων, όπως η σύνδεση με το φυσικό περιβάλλον, η ισορροπία, η πρόληψη, η αυτογνωσία και η ευεξία ως βιοθεωρία και τρόπος διαβίωσης.

Η έρευνα αποτελείται από συστηματική επισκόπηση της βιβλιογραφίας και εμπειρική διερεύνηση μέσω δομημένου ερωτηματολογίου. Η βιβλιογραφική ανάλυση καλύπτει την αρχαιοελληνική φιλοσοφία, τα Ασκληπεία, τις ανατολικές πρακτικές ευεξίας και τις τρέχουσες διεθνείς τάσεις στον τουρισμό ευεξίας. Η εμπειρική έρευνα αναλύει τις αντιλήψεις, τις απαιτήσεις και τις προτιμήσεις των συμμετεχόντων αναφορικά με την ευεξία και τα wellness retreats. Τα ευρήματα καταδεικνύουν ότι οι συμμετέχοντες προσδιορίζουν την ευεξία όχι απλώς ως χαλάρωση ή φυσική φροντίδα, αλλά ως μια πολυδιάστατη εμπειρία που διασυνδέεται με τη νοητική ισορροπία, το φυσικό περιβάλλον, την ισορροπημένη διατροφή, την αυτοβελτίωση και την υιοθέτηση ενός ανανεωμένου τρόπου ζωής.

Στηριζόμενη στη συνδυαστική ανάλυση των θεωρητικών και εμπειρικών δεδομένων, η εργασία οδηγεί στην διαμόρφωση πρότασης για ένα σύγχρονο wellness retreat που έχει ως βάση τις αρχές του «ευ ζην». Το προτεινόμενο μοντέλο ενσωματώνει το φυσικό περιβάλλον, την υγιεινή διατροφή, την σωματική άσκηση, πρακτικές διαλογισμού, πεζοπορικές διαδρομές, ασκήσεις αυτογνωσίας και βασικές αρχές φιλοσοφικού προβληματισμού. Εν κατακλείδι, η παρούσα μελέτη καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η κοσμοθεωρία του «ευ ζην» είναι δυνατόν να διαμορφώσει ένα ουσιαστικό και διακριτό πλαίσιο για την ανάπτυξη ποιοτικών εμπειριών φιλοξενίας στον σύγχρονο τουρισμό ευεξίας.

Λέξεις-κλειδιά: ευ ζην, ευεξία, wellness retreat, τουρισμός ευεξίας, Ασκληπεία, ολιστική υγεία, Shinrin-yoku, Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	2
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 Εισαγωγή.....	5
1.1 Αντικείμενο και σκοπός της μελέτης.....	5
1.2 Συμβολή και προβληματική.....	5
1.3 Ερευνητικά ερωτήματα.....	6
1.4 Μεθοδολογία.....	6
1.5 Δομή της εργασίας.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η Φιλοσοφία του Ευζην και τα Ασκληπιεία.....	7
2.1 Η έννοια του Ευζην στην Αρχαία Ελληνική σκέψη.....	7
2.2 Ολιστική αντίληψη υγείας στην αρχαιότητα.....	9
2.3 Τα Ασκληπιεία ως πρότυπα θεραπευτικής πρακτικής.....	11
2.4 Στοιχεία που μπορούν να μεταφερθούν στη σύγχρονη ευεξία.....	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Παραδοσιακές πρακτικές ευεξίας στην Ανατολή (Κίνα & Ιαπωνία).....	16
3.1 Εισαγωγή στην ολιστική ανατολική σκέψη.....	16
3.2 Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική: Qi, ισορροπία και θεραπεία....	17
3.3 Ιαπωνικές πρακτικές ευεξίας: Shinrin-yoku.....	18
3.4 Συγκριτική θεώρηση Ελλάδας – Κίνας – Ιαπωνίας.....	19
3.5 Κοινές αρχές και αξίες στην ολιστική ευεξία και σύγχρονες εφαρμογές.....	21
Κεφάλαιο 4: Σύγχρονος Τουρισμός Ευεξίας και Διεθνείς Τάσεις.....	24
4.1 Ορισμός και εξέλιξη του τουρισμού ευεξίας.....	24
4.2 Χαρακτηριστικά, κίνητρα και σύγχρονες τάσεις των wellness retreats.....	25
4.3 Διεθνείς τάσεις και αναδυόμενα πρότυπα στον τουρισμό ευεξίας.....	26
4.4 Η θέση της Ελλάδας στη διεθνή αγορά ευεξίας.....	28

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Εμπειρική Έρευνα – Ανάγκες και Προτιμήσεις.....	30
5.1 Μεθοδολογία έρευνας πεδίου.....	30
5.2 Παρουσίαση και ανάλυση των ευρημάτων.....	32
5.2.1. Το προφίλ των ερωτώμενων.....	32
5.2.2 Αντίληψη της ευεξίας ως τρόπου ζωής.....	35
5.2.3 Σημασία της φύσης και του περιβάλλοντος.....	39
5.2.4 Προτιμήσεις δραστηριοτήτων wellness tourism.....	41
5.2.5 Κίνητρα συμμετοχής σε wellness retreat.....	43
5.3 Κεντρικά ευρήματα σε σχέση με το ευζην και τις παραδοσιακές πρακτικές.....	46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Πρόταση σχεδιασμού νέου wellness retreat.....	52
6.1 Σύνθεση θεωρητικών και εμπειρικών ευρημάτων.....	52
6.1.1 Σχέση υφιστάμενων προδιαγραφών wellness tourism με τα ευρήματα της έρευνας.....	55
6.2 Βασική φιλοσοφία και αξιακό μοντέλο.....	56
6.3 Προτεινόμενο λειτουργικό πλαίσιο και υπηρεσίες.....	58
6.3.1 Το ταξίδι του επισκέπτη στο προτεινόμενο wellness retreat.....	60
6.4 Καινοτομία και διαφοροποίηση στην αγορά ευεξίας.....	64
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Συμπεράσματα.....	66
7.1 Απαντήσεις στα ερευνητικά ερωτήματα.....	66
7.2 Θεωρητική και πρακτική συμβολή.....	68
7.3 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα.....	69
Βιβλιογραφία.....	71

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Η αναζήτηση της ευεξίας αποτελεί σήμερα μία από τις πιο διαδεδομένες και σημαντικές κοινωνικές και τουριστικές τάσεις των τελευταίων ετών, καθώς όλο και περισσότεροι σύγχρονοι ταξιδιώτες στρέφονται σε εμπειρίες που στοχεύουν στην επίτευξη μιας ολιστικής κατάστασης ευεξίας, η οποία περιλαμβάνει τη σωματική υγεία, την ψυχική ισορροπία και μια συνολική ποιότητα ζωής. Η αυξανόμενη δημοτικότητα των υπηρεσιών και των retreats με ολιστική προσέγγιση στην ευεξία αντανακλά μια βαθύτερη πολιτισμική μετατόπιση προς την αυτοφροντίδα, την αναζήτηση ουσιαστικού νοήματος και τη σύνδεση του ατόμου με τη φύση. Παράλληλα, παρατηρείται έντονο διεθνές ενδιαφέρον για την επανεξέταση παραδοσιακών πρακτικών και φιλοσοφικών προσεγγίσεων της υγείας, αναδεικνύοντας την ευεξία ως μια έννοια διαχρονική και διαπολιτισμική.

Με βάση τα παραπάνω, η παρούσα εργασία επιχειρεί να διερευνήσει πώς η φιλοσοφία του ευζην στην αρχαία ελληνική σκέψη, οι ολιστικές πρακτικές των Ασκληπιείων και οι αντίστοιχες προσεγγίσεις που αναπτύχθηκαν στην αρχαιότητα σε περιοχές της Ανατολής, όπως η Κίνα και η Ιαπωνία, μπορούν να λειτουργήσουν ως θεωρητικά, πολιτισμικά και λειτουργικά πρότυπα για τον σχεδιασμό ενός σύγχρονου wellness retreat, το οποίο θα ανταποκρίνεται στις ανάγκες του σύγχρονου ανθρώπου.

1.2 ΣΥΜΒΟΛΗ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ

Η συμβολή της μελέτης έγκειται στη σύνθεση τριών αλληλένδετων πεδίων: της αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας και της αντίληψης για τη σχέση ψυχής και σώματος, των ανατολικών ολιστικών θεωρήσεων υγείας και των σύγχρονων τάσεων στον τουρισμό ευεξίας. Μέσα από αυτή τη διαπολιτισμική προσέγγιση, βασικός στόχος είναι η διαμόρφωση ενός μοντέλου φιλοσοφικά τεκμηριωμένου, πολιτισμικά συνειδητού και ταυτόχρονα εφαρμόσιμου στη σύγχρονη πραγματικότητα.

Η προβληματική της έρευνας εντοπίζεται στο γεγονός ότι, παρά τη σημαντική ανάπτυξη του τουρισμού ευεξίας, οι βασικές αρχές και αξίες του συχνά απομακρύνονται από τις φιλοσοφικές και πολιτισμικές τους ρίζες. Παρότι η ανάγκη για φροντίδα σώματος και πνεύματος είναι έντονη, παρατηρείται ασάφεια ως προς το πώς μπορεί να διαμορφωθεί μια πραγματικά ολιστική προσέγγιση και με ποιον τρόπο μπορούν να ενσωματωθούν ουσιαστικά οι αρχαίες πρακτικές στη σύγχρονη βιομηχανία ευεξίας. Επιπλέον, διαπιστώνεται έλλειψη μελετών που να συνδέουν συστηματικά την αρχαιοελληνική φιλοσοφία, τα Ασκληπιεία, τις ανατολικές πρακτικές και τον σύγχρονο σχεδιασμό wellness retreat σε ένα ενιαίο και λειτουργικό μοντέλο.

Η κατανόηση αυτών των ζητημάτων είναι κρίσιμη για τη δημιουργία ενός αυθεντικού, αποτελεσματικού και ανταγωνιστικού retreat.

1.3 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Για τη διερεύνηση της παραπάνω προβληματικής διατυπώνονται τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

1. Ποια είναι τα βασικά στοιχεία της φιλοσοφίας του ευ ζην στην αρχαία ελληνική σκέψη και πώς αυτά συνδέονται με τις σύγχρονες αντιλήψεις για την ευεξία;
2. Ποια στοιχεία των Ασκληπιείων μπορούν να αποτελέσουν πρότυπο για τον σχεδιασμό ενός σύγχρονου wellness retreat και σε ποιο βαθμό αντίστοιχες ολιστικές πρακτικές συναντώνται σε άλλους αρχαίους πολιτισμούς, όπως η Κίνα και η Ιαπωνία;
3. Πώς εκφράζεται η έννοια του ευ ζην στα σύγχρονα διεθνή wellness retreats και ποιες διεθνείς τάσεις διαμορφώνουν σήμερα τον τουρισμό ευεξίας;
4. Ποιες είναι οι ανάγκες, προσδοκίες και προτιμήσεις των σύγχρονων επισκεπτών σχετικά με ένα wellness retreat που ενσωματώνει παραδοσιακές και φιλοσοφικές προσεγγίσεις ευεξίας;
5. Πώς μπορούν τα παραπάνω ευρήματα να μετατραπούν σε ένα λειτουργικό, σύγχρονο μοντέλο σχεδιασμού για ένα νέο wellness retreat;

1.4 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Τα παραπάνω ερευνητικά ερωτήματα απαντώνται μέσω βιβλιογραφικής ανασκόπησης και πρωτογενούς έρευνας. Τα δύο πρώτα εξετάζονται μέσα από θεωρητική διερεύνηση φιλοσοφικών, ιστορικών και παραδοσιακών προσεγγίσεων, το τρίτο μέσω ανάλυσης των διεθνών τάσεων της βιομηχανίας, το τέταρτο με τη χρήση ερωτηματολογίου που αποτυπώνει τις ανάγκες των σύγχρονων ταξιδιωτών, ενώ το πέμπτο προκύπτει από τη σύνθεση όλων των παραπάνω, οδηγώντας στη διαμόρφωση ενός συνεκτικού concept retreat.

1.5 ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η εργασία οργανώνεται σε επιμέρους ενότητες. Στο Κεφάλαιο 1 παρουσιάζονται το αντικείμενο, ο σκοπός, η προβληματική και τα ερευνητικά ερωτήματα. Το Κεφάλαιο 2 εξετάζει τη φιλοσοφία του ευ ζην και τα Ασκληπιεία ως πρότυπα ολιστικής θεραπείας. Το Κεφάλαιο 3 αναλύει αντίστοιχες παραδοσιακές πρακτικές ευεξίας στην Κίνα και την Ιαπωνία, με στόχο την ανάδειξη κοινών αρχών. Το Κεφάλαιο 4 παρουσιάζει τις σύγχρονες διεθνείς τάσεις στον τουρισμό ευεξίας. Το Κεφάλαιο 5 περιλαμβάνει την εμπειρική έρευνα και την ανάλυση των

αποτελεσμάτων της. Τέλος, το Κεφάλαιο 6 προτείνει ένα ολοκληρωμένο μοντέλο σχεδιασμού wellness retreat που συνθέτει τα θεωρητικά και εμπειρικά ευρήματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΕΥ ΖΗΝ ΚΑΙ ΤΑ ΑΣΚΛΗΠΙΕΙΑ

2.1 Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΕΥΖΗΝ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Η έννοια του ευ ζην στην αρχαία ελληνική σκέψη αποτελεί ένα από τα πιο θεμελιώδη ζητήματα της φιλοσοφίας, καθώς συνδέεται άμεσα με το ερώτημα για το τι σημαίνει να ζει κανείς καλά. Ήδη από την αρχή της συστηματικής μελέτης της ευτυχίας, διατυπώθηκαν έντονες αντιρρήσεις απέναντι στην άποψη ότι η ευχαρίστηση ή η ικανοποίηση των επιθυμιών αποτελούν τις μοναδικές αξίες της ζωής. Πολλοί φιλόσοφοι θεώρησαν ότι μια τέτοια προσέγγιση είναι περιορισμένη και δεν ανταποκρίνεται στη φύση του ανθρώπου ως έλλογου όντος, αλλά περισσότερο σε μια πρωτόγονη μορφή ύπαρξης. Στο πλαίσιο αυτό, η αρχαία ελληνική φιλοσοφία ανέπτυξε πιο σύνθετες και ουσιαστικές θεωρίες για την ευημερία, με κεντρική έννοια την ευδαιμονία.

Η ευδαιμονία, όπως αναπτύχθηκε κυρίως από τον Αριστοτέλη, δεν ταυτίζεται με την πρόσκαιρη ευχαρίστηση, αλλά αποτελεί τον ύψιστο σκοπό της ανθρώπινης ζωής. Ο ίδιος την ορίζει ως «ἐνέργεια ψυχῆς κατ’ ἀρετήν», δηλαδή ως μια ενεργή κατάσταση που βασίζεται στην άσκηση της αρετής. Η ετυμολογία της λέξης, από το «ευ» και το «δαίμων», υποδηλώνει μια κατάσταση εσωτερικής πληρότητας και αρμονίας, που δεν εξαρτάται αποκλειστικά από εξωτερικούς παράγοντες. Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, κάθε ον έχει έναν σκοπό, ένα «τέλος», και η αξία του καθορίζεται από το κατά πόσο εκπληρώνει αυτή τη λειτουργία. Στην περίπτωση του ανθρώπου, το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του είναι η λογική, επομένως η καλή ζωή συνδέεται με τη λογική σκέψη και την ηθική πράξη. Έτσι, η ευδαιμονία επιτυγχάνεται όταν το άτομο ζει με μέτρο, ισορροπία και συνειδητή καλλιέργεια του χαρακτήρα του, αποφεύγοντας τις ακρότητες (Vittersø, 2025· Hillman, 2025).

Η σημασία αυτής της προσέγγισης είναι ότι μετατοπίζει το ενδιαφέρον από την εξωτερική επιτυχία ή την υλική ευημερία προς την εσωτερική ανάπτυξη και την ποιότητα της ζωής. Η ευδαιμονία δεν είναι μια παθητική κατάσταση, αλλά ένα διαρκές «γίγνεσθαι», μια διαδικασία που απαιτεί συνειδητή προσπάθεια και ηθική στάση. Αυτή η αντίληψη παραμένει ιδιαίτερα επίκαιρη, καθώς συνδέεται άμεσα με σύγχρονες θεωρίες ευεξίας που δίνουν έμφαση στην προσωπική ανάπτυξη και την ισορροπία.

Παράλληλα, ο Σωκράτης προσέγγισε το ζήτημα της ευημερίας μέσα από την έννοια της αρετής και της γνώσης. Υποστήριξε ότι κανείς δεν πράττει το κακό συνειδητά, αλλά λόγω άγνοιας, και

ότι η γνώση του καλού οδηγεί αναπόφευκτα σε ενάρετη ζωή. Η εκπαίδευση, επομένως, αποκτά κεντρικό ρόλο, καθώς μέσω αυτής το άτομο μπορεί να κατανοήσει τι είναι δίκαιο και σωστό. Ο Πλάτων, συνεχίζοντας αυτή τη σκέψη, εντάσσει την ευδαιμονία σε ένα συλλογικό πλαίσιο, υποστηρίζοντας ότι η ιδανική πόλη-πολιτεία, βασισμένη στη δικαιοσύνη και την αρμονία, αποτελεί το κατάλληλο περιβάλλον για την ανάπτυξη των ανθρώπινων δυνατοτήτων. Η ευημερία δεν είναι μόνο ατομική υπόθεση, αλλά εξαρτάται από τη δομή και τη λειτουργία της κοινωνίας.

Από την άλλη πλευρά, ο Επίκουρος δίνει μια διαφορετική διάσταση στην έννοια της ευτυχίας, συνδέοντάς την με την ηδονή. Ωστόσο, η ηδονή δεν ταυτίζεται με την υπερβολική απόλαυση, αλλά με την απουσία πόνου και ψυχικής ταραχής. Η ιδανική κατάσταση για τον άνθρωπο είναι η αταραξία και η σωματική ισορροπία, που επιτυγχάνονται μέσω μιας λιτής και συνειδητής ζωής. Όπως αναφέρει ο Woolf (2009), η επικούρεια φιλοσοφία δίνει έμφαση σε μια «ποιοτική» ηδονή, που σχετίζεται με την εσωτερική γαλήνη και όχι με την εξωτερική κατανάλωση. Κοινό στοιχείο όλων αυτών των φιλοσοφικών προσεγγίσεων είναι ότι η ευδαιμονία δεν αντιμετωπίζεται ως μονοδιάστατη έννοια, αλλά ως μια σύνθετη κατάσταση που περιλαμβάνει τη λογική, την ηθική, την ψυχική ισορροπία και την κοινωνική ζωή. Η ευημερία του ανθρώπου δεν μπορεί να αποκοπεί από το περιβάλλον στο οποίο ζει, είτε αυτό είναι κοινωνικό είτε φυσικό. Ήδη από την αρχαιότητα, η έννοια της πόλης-πολιτείας λειτουργεί ως βασικό πλαίσιο μέσα στο οποίο διαμορφώνεται η ανθρώπινη εμπειρία.

Η σημασία του χώρου αναδεικνύεται και μέσα από τα ίδια τα φιλοσοφικά κέντρα της εποχής, όπως η Ακαδημία του Πλάτωνα, το Λύκειο του Αριστοτέλη και ο Κήπος του Επικούρου. Οι χώροι αυτοί δεν ήταν απλώς τόποι διδασκαλίας, αλλά περιβάλλοντα όπου η γνώση, η καθημερινή ζωή και η κοινωνική αλληλεπίδραση συνδέονταν άμεσα με την προσωπική ανάπτυξη. Αυτό δείχνει ότι ο χώρος μπορεί να επηρεάσει ουσιαστικά τη συμπεριφορά, τις σχέσεις και τελικά την ευημερία του ανθρώπου. Η σύνδεση αυτή μεταξύ ευημερίας και χώρου αποκτά ιδιαίτερη σημασία και στη σύγχρονη εποχή. Σύμφωνα με σύγχρονες μελέτες, η αστικοποίηση και η εμπορευματοποίηση των πόλεων έχουν οδηγήσει σε αποδυνάμωση των κοινωνικών σχέσεων και σε μείωση της ποιότητας ζωής, ιδιαίτερα για τις πιο ευάλωτες ομάδες (Puškadija & Baturina, 2024). Η τυποποίηση των χώρων και η έμφαση στο οικονομικό όφελος συχνά υποβαθμίζουν τη σημασία της κοινωνικής και ψυχικής ευημερίας. Με αυτόν τον τρόπο, επανέρχεται το ερώτημα που ήδη απασχολούσε τους αρχαίους φιλοσόφους: πώς μπορεί να επιτευχθεί ισορροπία ανάμεσα στην ατομική ευημερία και τη συλλογική ευδαιμονία.

Συνολικά, η αρχαία ελληνική φιλοσοφία προσφέρει ένα ολοκληρωμένο και πολυεπίπεδο πλαίσιο κατανόησης της ευεξίας. Η έννοια του ευ ζην δεν περιορίζεται στην απόλαυση ή στην

υλική ευημερία, αλλά συνδέεται με την αρετή, τη λογική, την ισορροπία και τη σχέση του ανθρώπου με το κοινωνικό και φυσικό του περιβάλλον. Οι ιδέες αυτές παρουσιάζουν σημαντική διαχρονικότητα και μπορούν να αποτελέσουν θεωρητική βάση για σύγχρονες προσεγγίσεις της ευεξίας, ιδιαίτερα σε εφαρμογές όπως ο σχεδιασμός χώρων και εμπειριών που στοχεύουν στην ολιστική ανάπτυξη του ανθρώπου.

2.2 ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Η ολιστική αντίληψη της υγείας στην αρχαιότητα αποτελεί έναν από τους βασικότερους πυλώνες της αρχαίας ελληνικής σκέψης και συνδέεται άμεσα με την ευρύτερη φιλοσοφική κατανόηση του ανθρώπου ως ενιαίας οντότητας. Σε αντίθεση με σύγχρονες μηχανιστικές προσεγγίσεις που διαχωρίζουν το σώμα από την ψυχή, οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι και ιατροί αντιλαμβάνονταν την υγεία ως αποτέλεσμα ισορροπίας μεταξύ σωματικών, ψυχικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Η υγεία δεν οριζόταν απλώς ως απουσία ασθένειας, αλλά ως μια δυναμική κατάσταση αρμονίας, όπου το σώμα και η ψυχή λειτουργούν σε απόλυτη συνάφεια. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να θεωρηθεί ιδιαίτερα σημαντική, καθώς αποτελεί τη θεωρητική βάση για τη σύγχρονη έννοια της ευεξίας και, κατ' επέκταση, για τον σχεδιασμό χώρων όπως τα wellness retreats, που επιδιώκουν την ολιστική φροντίδα του ανθρώπου.

Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, η φύση χαρακτηρίζεται από ισορροπία και αρμονία, και κάθε διατάραξη αυτής της ισορροπίας οδηγεί στην εμφάνιση ασθένειας. Η ασθένεια, επομένως, δεν εντοπίζεται σε ένα συγκεκριμένο όργανο, αλλά αφορά το σύνολο του οργανισμού. Αυτή η θεώρηση εισάγει μια ολιστική κατανόηση της υγείας, όπου το ανθρώπινο σώμα δεν αντιμετωπίζεται αποσπασματικά, αλλά ως ένα ενιαίο σύστημα. Παράλληλα, η υγεία συνδέεται με τον τρόπο ζωής, τη διατροφή, την άσκηση και τις καθημερινές συνήθειες, γεγονός που δείχνει ότι η φροντίδα του εαυτού είναι μια συνεχής διαδικασία και όχι μια παθητική κατάσταση (Ahonen, 2014; Van der Eijk, 2013).

Η σύνδεση σώματος και ψυχής αναδεικνύεται έντονα και στο έργο του Πλάτωνα, ιδιαίτερα στον «Τίμαιο», όπου υποστηρίζεται ότι οι ψυχικές καταστάσεις σχετίζονται άμεσα με τη σωματική λειτουργία. Οι διαταραχές της ψυχής εκδηλώνονται «δια σώματος», γεγονός που καταδεικνύει την αλληλεξάρτηση των δύο αυτών διαστάσεων. Η θεραπεία, επομένως, δεν μπορεί να περιοριστεί σε ένα μόνο επίπεδο, αλλά απαιτεί μια συνολική προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη τόσο το σώμα όσο και την ψυχή. Αντίστοιχα, οι Στωικοί ανέπτυξαν μια φιλοσοφία που βασίζεται στον ψυχοφυσικό ολισμό, υποστηρίζοντας ότι το άτομο αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου κοσμικού συστήματος και ότι η εσωτερική ισορροπία επιτυγχάνεται μέσω της εναρμόνισης με τη φύση και τη λογική (Danylova et al., 2023). Η ολιστική αυτή

αντίληψη φτάνει σε ένα υψηλό επίπεδο ανάπτυξης με τον Γαληνό, ο οποίος συνδύασε φιλοσοφικές και ιατρικές γνώσεις για να δημιουργήσει ένα συνεκτικό σύστημα κατανόησης της υγείας. Ο Γαληνός αντιλαμβάνεται τον άνθρωπο ως έναν οργανισμό όπου σώμα και ψυχή βρίσκονται σε συνεχή αλληλεπίδραση. Δεν πρόκειται για δύο ανεξάρτητες οντότητες, αλλά για αλληλοεξαρτώμενα στοιχεία που διαμορφώνουν από κοινού την ανθρώπινη εμπειρία. Η προσέγγιση αυτή μπορεί να χαρακτηριστεί ως οντολογικός ολισμός, καθώς ο άνθρωπος δεν είναι απλώς ένα σύνολο μερών, αλλά μια δυναμική ενότητα που κινείται ανάμεσα σε αντιθέσεις όπως νους και σώμα, συναίσθημα και λογική (Rocca, 2021).

Ιδιαίτερη σημασία έχει το γεγονός ότι ο Γαληνός συνδέει άμεσα την ψυχική κατάσταση με τη σωματική υγεία. Υποστηρίζει ότι συναισθήματα όπως η οργή, το άγχος ή η θλίψη μπορούν να προκαλέσουν σωματικές διαταραχές, ενώ αντίστροφα, η κακή φυσική κατάσταση επηρεάζει αρνητικά την ψυχική ισορροπία. Τα «πάθη της ψυχής», αν και διακρίνονται από άλλους παράγοντες όπως η διατροφή ή η άσκηση, λειτουργούν μέσω του ίδιου μηχανισμού, διαταράσσοντας την ισορροπία του οργανισμού. Έτσι, η υγεία προκύπτει από τη σωστή ρύθμιση όλων αυτών των παραμέτρων και όχι από τη μεμονωμένη αντιμετώπιση ενός προβλήματος. Παράλληλα, ο Γαληνός δίνει ιδιαίτερη έμφαση στον ρόλο των καθημερινών συνηθειών, όπως η διατροφή, η άσκηση και ο τρόπος ζωής. Υποστηρίζει ότι οι «κράσεις» του σώματος, δηλαδή τα μείγματα των στοιχείων του, επηρεάζουν άμεσα τις λειτουργίες της ψυχής. Μέσα από την κατάλληλη διατροφή και τις σωστές πρακτικές, το άτομο μπορεί να βελτιώσει όχι μόνο τη σωματική του κατάσταση, αλλά και την ηθική και ψυχική του ποιότητα. Αυτή η προσέγγιση δείχνει ότι η υγεία δεν είναι κάτι στατικό, αλλά μια διαδικασία συνεχούς φροντίδας και αυτορρύθμισης.

Η ολιστική αντίληψη της υγείας συνδέεται επίσης με ευρύτερες κοσμολογικές ιδέες, όπως η έννοια της *anima mundi*, σύμφωνα με την οποία ο κόσμος αποτελεί ένα ενιαίο, ζωντανό σύστημα με μια κοινή ζωτική αρχή. Στο πλαίσιο αυτό, ο άνθρωπος δεν μπορεί να απομονωθεί από το περιβάλλον του, αλλά αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου δικτύου σχέσεων. Οι Στωικοί, για παράδειγμα, μιλούν για ένα σύμπαν διαποτισμένο από λόγο και πνεύμα (*pneuma*), που οργανώνει και συνδέει όλα τα στοιχεία της φύσης (Singer, 2020). Αυτή η αντίληψη ενισχύει την ιδέα ότι η υγεία εξαρτάται όχι μόνο από εσωτερικούς παράγοντες, αλλά και από τη σχέση του ανθρώπου με τον φυσικό και κοινωνικό κόσμο. Σημαντικό στοιχείο της αρχαίας προσέγγισης είναι και ο ρόλος της διατροφής ως μέσο πρόληψης και διατήρησης της υγείας. Από την αρχαιότητα, συγκεκριμένες τροφές θεωρούνταν θεραπευτικές, με χαρακτηριστικό παράδειγμα το μέλι. Το μέλι χρησιμοποιούνταν ευρέως για τις αντιμικροβιακές και επουλωτικές του ιδιότητες, ενώ σύγχρονες επιστημονικές μελέτες επιβεβαιώνουν τη σημασία του ως λειτουργικού τροφίμου με πολλαπλά οφέλη για την υγεία (El-Din et al., 2025). Η

συνέχεια αυτή μεταξύ αρχαίας γνώσης και σύγχρονης επιστήμης δείχνει ότι πολλές από τις παραδοσιακές πρακτικές παραμένουν επίκαιρες και μπορούν να ενσωματωθούν σε σύγχρονες προσεγγίσεις ευεξίας.

Εντούτοις, η ολιστική αντίληψη της υγείας στην αρχαιότητα βασίζεται στην ιδέα της ισορροπίας, της μέτριας ζωής και της σύνδεσης σώματος, ψυχής και περιβάλλοντος. Η υγεία δεν είναι αποτέλεσμα μόνο ιατρικών παρεμβάσεων, αλλά προκύπτει μέσα από έναν τρόπο ζωής που προάγει την αρμονία και τη συνοχή. Αυτή η θεώρηση έχει ιδιαίτερη σημασία για τη σύγχρονη έννοια της ευεξίας, καθώς προσφέρει ένα θεωρητικό πλαίσιο που μπορεί να εφαρμοστεί στον σχεδιασμό χώρων και εμπειριών που στοχεύουν στην ολιστική φροντίδα του ανθρώπου.

Στο πλαίσιο της παρούσας εργασίας, η σημασία αυτής της προσέγγισης γίνεται ακόμη πιο εμφανής, καθώς η κατανόηση της υγείας ως ισορροπίας σώματος και ψυχής αποτελεί βασική προϋπόθεση για τον σχεδιασμό ενός σύγχρονου wellness retreat. Ένα τέτοιο περιβάλλον δεν μπορεί να περιορίζεται σε επιφανειακές υπηρεσίες χαλάρωσης, αλλά οφείλει να ενσωματώνει πρακτικές που προάγουν τη συνολική ευημερία, όπως η σύνδεση με τη φύση, η ισορροπημένη διατροφή, η σωματική άσκηση και η ψυχική ενδυνάμωση. Με αυτόν τον τρόπο, η αρχαία ελληνική αντίληψη της υγείας δεν αποτελεί απλώς ένα ιστορικό παράδειγμα, αλλά μια ζωντανή και λειτουργική βάση για τη σύγχρονη προσέγγιση της ευεξίας.

2.3 ΤΑ ΑΣΚΛΗΠΕΙΑ ΩΣ ΠΡΟΤΥΠΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

Τα Ασκληπεία αποτελούν ένα από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα θεραπευτικών πρακτικών της αρχαίας Ελλάδας και ταυτόχρονα ένα από τα πιο ολοκληρωμένα μοντέλα ολιστικής φροντίδας του ανθρώπου. Πρόκειται για ιερά αφιερωμένα στον Ασκληπιό, τον θεό της ιατρικής, ο οποίος λατρευόταν ως προστάτης της υγείας και της ίασης. Η ανάπτυξή τους ξεκινά ήδη από τον 6ο αιώνα π.Χ., με σημαντικά κέντρα στην Επίδαυρο, την Κω, τα Τρίκκαλα και την Πέργαμο, και σταδιακά εξελίσσονται σε οργανωμένους χώρους θεραπείας, στους οποίους συνδυάζονται θρησκευτικά, ιατρικά και περιβαλλοντικά στοιχεία (Limneos et al., 2020). Η σημασία τους δεν περιορίζεται μόνο στην ιστορική τους διάσταση, αλλά επεκτείνεται και στη σύγχρονη εποχή, καθώς αποτελούν πρότυπα για την κατανόηση της ευεξίας ως πολυπαραγοντικής και ολιστικής διαδικασίας.

Η λειτουργία των Ασκληπειών βασιζόταν στην αντίληψη ότι η υγεία δεν είναι απλώς ένα βιολογικό φαινόμενο, αλλά μια κατάσταση συνολικής ισορροπίας που περιλαμβάνει το σώμα,

την ψυχή και το πνεύμα. Η ασθένεια θεωρούνταν αποτέλεσμα διαταραχής αυτής της αρμονίας, ενώ η θεραπεία στόχευε στην αποκατάστασή της. Στο πλαίσιο αυτό, η πίστη, η ψυχολογική υποστήριξη και η παρατήρηση της φύσης λειτουργούσαν συμπληρωματικά. Τα Ασκληπεία, επομένως, δεν ήταν απλώς χώροι ιατρικής παρέμβασης, αλλά περιβάλλοντα συνολικής εμπειρίας, όπου ο ασθενής συμμετείχε ενεργά στη διαδικασία της ίασης (Papageorgiou et al., 2022).

Ο αρχιτεκτονικός και χωρικός σχεδιασμός των Ασκληπειών αντανakλούσε αυτή τη φιλοσοφία. Οι εγκαταστάσεις τους δεν περιορίζονταν σε έναν ναό, αλλά περιλάμβαναν ένα σύνολο λειτουργιών: καταλύματα για τους ασθενείς, λουτρά, χώρους άθλησης, θέατρα και κυρίως το «άβατο», δηλαδή τον χώρο όπου πραγματοποιούνταν η τελετουργία της εγκοίμησης. Η επιλογή της τοποθεσίας ήταν ιδιαίτερα σημαντική, καθώς τα Ασκληπεία βρίσκονταν συνήθως σε περιοχές με φυσική ομορφιά, καθαρό αέρα, νερό και πλούσια βλάστηση. Το φυσικό περιβάλλον θεωρούνταν βασικός παράγοντας θεραπείας, καθώς συνέβαλλε στην ψυχική ηρεμία και τη σωματική αποκατάσταση. Η έννοια της καθαρότητας, τόσο σωματικής όσο και ψυχικής, αποτελούσε επίσης βασικό στοιχείο της θεραπευτικής διαδικασίας. Οι ασθενείς υποβάλλονταν σε καθαρτήριες πρακτικές, όπως λουτρά και διατροφικούς περιορισμούς, πριν εισέλθουν στον ιερό χώρο. Αυτές οι πρακτικές δεν είχαν μόνο συμβολικό χαρακτήρα, αλλά λειτουργούσαν και ως προετοιμασία του οργανισμού για τη θεραπεία. Παράλληλα, η διατροφή και η σωματική άσκηση εντάσσονταν στο καθημερινό πρόγραμμα των ασθενών, υποδηλώνοντας ότι η υγεία συνδέεται άμεσα με τον τρόπο ζωής.

Κεντρικό ρόλο στη λειτουργία των Ασκληπειών κατείχε η τελετουργία της «εγκοίμησης», δηλαδή της θεραπευτικής χρήσης του ύπνου. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, ο ασθενής κοιμόταν στον ιερό χώρο με σκοπό να λάβει ένα όνειρο που θα περιείχε καθοδήγηση για τη θεραπεία του ή ακόμη και την ίδια την ίαση. Τα όνειρα θεωρούνταν μηνύματα του Ασκληπιού και ερμηνεύονταν από τους ιερείς-ιατρούς, τους λεγόμενους Ασκληπιάδες. Η πρακτική αυτή συνδυάζει θρησκευτικά, ψυχολογικά και ιατρικά στοιχεία, καθώς ενεργοποιεί τόσο την πίστη όσο και τον εσωτερικό κόσμο του ατόμου (Karotsis et al., 2025). Η σημασία του ύπνου ως θεραπευτικού μέσου δεν περιοριζόταν στη μυστικιστική διάσταση, αλλά συνδέεται και με πρώιμες επιστημονικές αντιλήψεις για τη λειτουργία του οργανισμού. Φιλόσοφοι όπως ο Ιπποκράτης και ο Αριστοτέλης αναγνώριζαν τον ύπνο ως βασικό μηχανισμό αποκατάστασης του σώματος και της ψυχής, συνδέοντάς τον με τη ρύθμιση των σωματικών λειτουργιών και τη διατήρηση της ισορροπίας. Έτσι, η εγκοίμηση μπορεί να θεωρηθεί ως ένας πρόδρομος της σύγχρονης ιατρικής του ύπνου, αλλά και πρακτικών όπως το meditation και το mindfulness, που βασίζονται στη χαλάρωση και την εσωτερική συγκέντρωση.

Ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο των Ασκληπιείων είναι η ψυχολογική διάσταση της θεραπείας. Η παρουσία του ιερού χώρου, η πίστη στη θεϊκή παρέμβαση και η συμμετοχή σε τελετουργίες δημιουργούσαν ένα πλαίσιο ασφάλειας και ελπίδας για τον ασθενή. Η ψυχολογική υποστήριξη, αν και δεν ονομαζόταν έτσι, αποτελούσε βασικό μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας. Σήμερα είναι ευρέως αποδεκτό ότι η ψυχική κατάσταση επηρεάζει άμεσα τη σωματική υγεία, γεγονός που επιβεβαιώνει τη διαχρονική αξία αυτής της προσέγγισης. Η λειτουργία των Ασκληπιείων μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως ένα μεταβατικό στάδιο ανάμεσα στη θρησκευτική και την επιστημονική ιατρική. Από τη μία πλευρά, η θεραπεία βασιζόταν στη θεϊκή παρέμβαση και την πίστη, ενώ από την άλλη, υπήρχε συστηματική παρατήρηση των συμπτωμάτων και χρήση πρακτικών όπως η διατροφή, η άσκηση και τα λουτρά. Με αυτόν τον τρόπο, τα Ασκληπιεία συνέβαλαν στη μετάβαση από τις μυθολογικές εξηγήσεις της ασθένειας προς μια πιο ορθολογική και εμπειρική κατανόηση (Akdoğan et al., χ.χ.).

Η αξία των Ασκληπιείων δεν περιορίζεται στο ιστορικό τους ενδιαφέρον, αλλά επεκτείνεται και στη σύγχρονη εποχή, καθώς προσφέρουν ένα πρότυπο για τον σχεδιασμό σύγχρονων χώρων ευεξίας. Συγκεκριμένα, μπορούν να αναγνωριστούν ορισμένα βασικά στοιχεία που μπορούν να μεταφερθούν και να εφαρμοστούν σήμερα. Πρώτον, η σημασία της τοποθεσίας και του φυσικού περιβάλλοντος, καθώς η επαφή με τη φύση συμβάλλει στην ψυχική και σωματική αποκατάσταση. Δεύτερον, η ένταξη της τελετουργίας και της εμπειρίας στη διαδικασία της θεραπείας, που ενισχύει τη συμμετοχή του ατόμου και την αίσθηση νοήματος. Τρίτον, η έμφαση στην ανάπαυση και τον ύπνο ως βασικούς μηχανισμούς αναγέννησης του οργανισμού. Συν τοις άλλοις, η καθαρότητα, η διατροφή και η σωματική κίνηση αποτελούν βασικούς άξονες που μπορούν να ενσωματωθούν σε σύγχρονες πρακτικές ευεξίας. Η ισορροπημένη διατροφή, η φυσική άσκηση και οι πρακτικές χαλάρωσης δεν αποτελούν απλώς συμπληρωματικές δραστηριότητες, αλλά βασικά στοιχεία ενός ολοκληρωμένου μοντέλου φροντίδας. Τέλος, η ψυχική αποφόρτιση και η εσωτερική ηρεμία, που επιτυγχάνονται μέσω πρακτικών όπως ο διαλογισμός, έχουν σαφείς αναλογίες με τις αρχαίες τελετουργίες των Ασκληπιείων.

Εν κατακλείδι, τα Ασκληπιεία μπορούν να θεωρηθούν ως πρώιμα παραδείγματα χώρων ολιστικής θεραπείας, όπου η υγεία αντιμετωπίζεται ως σύνθετη και πολυδιάστατη έννοια. Η σύνδεση πίστης, φύσης, σώματος και ψυχής δημιουργεί ένα μοντέλο που παραμένει ιδιαίτερα επίκαιρο. Στο πλαίσιο της παρούσας εργασίας, η μελέτη των Ασκληπιείων δεν αποτελεί απλώς μια ιστορική αναδρομή, αλλά μια βάση για την ανάπτυξη ενός σύγχρονου wellness retreat, το οποίο θα ενσωματώνει αυτές τις αρχές σε ένα λειτουργικό και εφαρμόσιμο μοντέλο.

2.4 ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΜΕΤΑΦΕΡΘΟΥΝ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΥΕΞΙΑ

Η ανάλυση των Ασκληπιείων και της αρχαιοελληνικής φιλοσοφίας του εὔ ζῆν οδηγεί σε ένα κρίσιμο συμπέρασμα: η ευεξία στην αρχαιότητα δεν αντιμετωπιζόταν ως αποσπασματική κατάσταση, αλλά ως μια συνολική εμπειρία που αφορά το σύνολο του ανθρώπου. Ήδη στο πλατωνικό παράδειγμα του Χαρμίδη (156d–157b) διατυπώνεται η βασική αρχή ότι η θεραπεία δεν μπορεί να στοχεύει μόνο σε ένα μέρος του σώματος, αλλά πρέπει να αφορά την ολότητα του υποκειμένου. Η σύνδεση σώματος και ψυχής, καθώς και η σημασία της παιδείας και της καλλιέργειας της σωφροσύνης, δείχνουν ότι η υγεία και η ευημερία είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την ηθική και πνευματική διάσταση του ανθρώπου.

Με βάση αυτή την οπτική, καθίσταται σαφές ότι η έννοια του wellness, όπως προσεγγίζεται σήμερα, δεν μπορεί να περιορίζεται σε επιφανειακές πρακτικές χαλάρωσης ή σωματικής φροντίδας. Αντίθετα, πρόκειται για μια πολυεπίπεδη εμπειρία που περιλαμβάνει τη σωματική υγεία, την ψυχική ισορροπία, τη συναισθηματική σταθερότητα, την αίσθηση νοήματος και τη σχέση του ατόμου με το περιβάλλον και την κοινότητα. Η αρχαιοελληνική έννοια του εὔ ζῆν προσφέρει ένα συνεκτικό θεωρητικό πλαίσιο που ερμηνεύει την ευημερία ως μια δεοντολογική και βιωματική διαδικασία ζωής και όχι ως στιγμιαία κατάσταση ευχαρίστησης.

Στο πλαίσιο αυτό, τα Ασκληπιεία αποκτούν ιδιαίτερη σημασία, καθώς αποτελούν ένα από τα πρώτα οργανωμένα παραδείγματα εφαρμογής αυτής της ολιστικής αντίληψης. Η θεραπεία σε αυτά τα ιερά δεν βασιζόταν μόνο σε ιατρικές πρακτικές, αλλά συνδύαζε τη φύση, την εμπειρία, την πίστη, την καθημερινότητα και την ψυχική προετοιμασία του ατόμου. Συνεπώς, η μελέτη τους δεν έχει μόνο ιστορική αξία, αλλά μπορεί να λειτουργήσει ως οδηγός για τον σύγχρονο σχεδιασμό χώρων ευεξίας, όπως τα wellness retreats.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να γίνει μια συστηματική διάκριση ανάμεσα σε εκείνα τα στοιχεία που μπορούν να μεταφερθούν αυτούσια ή προσαρμοσμένα στη σύγχρονη εποχή και σε εκείνα που δεν είναι άμεσα εφαρμόσιμα. Η μεταφορά δεν πρέπει να γίνεται επιφανειακά ή αναπαραγωγικά, αλλά να βασίζεται στην κατανόηση της λειτουργίας και του νοήματος κάθε πρακτικής. Συγκεκριμένα, ορισμένα βασικά στοιχεία των Ασκληπιείων που μπορούν να μεταγραφούν στον σύγχρονο σχεδιασμό είναι τα εξής: η σημασία της τοποθεσίας και του φυσικού περιβάλλοντος, η ένταξη της εμπειρίας και της τελετουργίας, η έμφαση στην ανάπαυση και τον ύπνο, η καθαρότητα και η αποτοξίνωση, η ισορροπημένη διατροφή, η σωματική κίνηση και η ψυχική αποφόρτιση. Όλα αυτά συγκροτούν ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο που στοχεύει όχι μόνο στην αποκατάσταση της υγείας, αλλά και στην ενίσχυση της συνολικής ευημερίας.

Η παρακάτω συγκριτική αποτύπωση συνοψίζει τα βασικά στοιχεία των Ασκληπιείων και την πιθανή τους εφαρμογή στη σύγχρονη ευεξία:

Πίνακας 2.1: Στοιχεία Ασκληπιείων

Στοιχεία Ασκληπιείων	Σύγχρονη εφαρμογή σε wellness retreat	Δυνατότητα μεταφοράς
Επιλογή τοποθεσίας σε φυσικό περιβάλλον	Retreats σε φυσικά τοπία (βουνό, θάλασσα, δάση)	Υψηλή
Σύνδεση με φύση και περιβάλλον	Nature-based therapy, οικότουρισμός	Υψηλή
Τελετουργία και εμπειρία θεραπείας	Structured programs (rituals, ceremonies, mindfulness)	Υψηλή (προσαρμοσμένη)
Εγκοίμηση (θεραπευτικός ύπνος)	Sleep therapy, digital detox, relaxation programs	Υψηλή (χωρίς θρησκευτική διάσταση)
Καθαρότητα (σωματική και ψυχική)	Detox programs, spa, meditation	Υψηλή
Διατροφή ως θεραπευτικό μέσο	Nutrition programs, functional foods	Υψηλή
Σωματική άσκηση και κίνηση	Yoga, fitness, movement therapies	Υψηλή
Ψυχολογική υποστήριξη μέσω πίστης	Coaching, psychotherapy, mindfulness	Μέτρια (χωρίς θεολογικό πλαίσιο)
Θεϊκή παρέμβαση	—	Μη μεταφέρσιμη
Ιερατικός ρόλος θεραπευτή	Ειδικοί υγείας, therapists	Προσαρμοσμένη

Πηγή: Ιδία επεξεργασία βάσει των (Akdoğan et al., n.d.; Danylova et al., 2023; Fabjański & Brymer, 2017; Furuyashiki et al., 2019; Kapotsis et al., 2025; Limneos et al., 2020; Morita et al., 2011; Papageorgiou et al., 2022; Pattanapokinsakul et al., 2025; Quintela et al., 2016; Smith & Puczkó, 2009; Song et al., 2018; Trajkovska Petkoska et al., 2025; Zafeiroudi et al., 2022).

Από τον παραπάνω πίνακα προκύπτει ότι πολλά από τα βασικά στοιχεία των Ασκληπιείων όχι μόνο μπορούν να μεταφερθούν στη σύγχρονη εποχή, αλλά ήδη αποτελούν κεντρικούς άξονες της βιομηχανίας ευεξίας. Ωστόσο, η ουσιαστική διαφορά έγκειται στον τρόπο ενσωμάτωσής τους. Στην αρχαιότητα, όλες αυτές οι πρακτικές λειτουργούσαν εντός ενός ενιαίου νοηματικού πλαισίου, όπου η θεραπεία είχε υπαρξιακή και πνευματική διάσταση. Στη σύγχρονη εποχή, υπάρχει ο κίνδυνος αυτές οι πρακτικές να απομονωθούν και να μετατραπούν σε εμπορευματοποιημένες υπηρεσίες, χάνοντας τον ολιστικό τους χαρακτήρα.

Για τον λόγο αυτό, η μεταφορά των αρχών των Ασκληπιείων στον σχεδιασμό ενός σύγχρονου retreat πρέπει να γίνεται με έμφαση στη συνοχή και όχι στην αποσπασματικότητα. Δεν αρκεί, για παράδειγμα, η ύπαρξη ενός όμορφου φυσικού περιβάλλοντος ή η προσφορά υπηρεσιών spa. Απαιτείται η δημιουργία ενός συνολικού βιώματος, όπου ο επισκέπτης θα μπορεί να επανασυνδεθεί με το σώμα του, την ψυχή του και το περιβάλλον του.

Συνοψίζοντας, η αρχαιοελληνική προσέγγιση του εὖ ζῆν και τα Ασκληπιεία λειτουργούν ως ένα συνεκτικό θεωρητικό και πρακτικό υπόβαθρο για τη σύγχρονη έννοια της ευεξίας. Η μεταγραφή των βασικών τους στοιχείων στον σύγχρονο σχεδιασμό wellness retreat δεν αποτελεί απλή αναβίωση του παρελθόντος, αλλά δημιουργική επαναδιατύπωση διαχρονικών αρχών. Με αυτόν τον τρόπο, το παρόν κεφάλαιο λειτουργεί ως γέφυρα προς την επόμενη ενότητα της εργασίας, όπου τα παραπάνω στοιχεία θα συντεθούν σε ένα ολοκληρωμένο μοντέλο σχεδιασμού, προσαρμοσμένο στις ανάγκες και τις απαιτήσεις της σύγχρονης κοινωνίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΗ (ΚΙΝΑ & ΙΑΠΩΝΙΑ)

3.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Η μελέτη της ευεξίας δεν μπορεί να περιοριστεί μόνο στο πλαίσιο της αρχαίας ελληνικής σκέψης, καθώς παρόμοιες ολιστικές αντιλήψεις αναπτύχθηκαν και σε άλλους πολιτισμούς, ιδιαίτερα στην Ανατολή. Η κινεζική και η ιαπωνική παράδοση προσφέρουν ένα διαφορετικό, αλλά σε πολλά σημεία συγγενές, φιλοσοφικό υπόβαθρο για την κατανόηση της σχέσης ανθρώπου, σώματος, νου και φύσης. Το βασικό κοινό στοιχείο αυτών των προσεγγίσεων είναι ότι ο άνθρωπος δεν θεωρείται αποκομμένος από το περιβάλλον του, αλλά μέρος ενός ευρύτερου, δυναμικού συστήματος.

Σε αντίθεση με σύγχρονες δυτικές αντιλήψεις που συχνά αντιμετωπίζουν τη φύση ως κάτι εξωτερικό ή ως πόρο προς εκμετάλλευση, η ανατολική σκέψη δίνει έμφαση στη διασύνδεση και την αλληλεξάρτηση. Η ευεξία δεν προκύπτει απλώς από την παρουσία σε ένα ευχάριστο φυσικό περιβάλλον, αλλά από τη συνειδητή και ενεργή σχέση του ατόμου με αυτό. Η έννοια αυτή μπορεί να γίνει κατανοητή μέσα από τη σύγκλιση στοιχείων της στωικής φιλοσοφίας και του βουδισμού, όπου η ισορροπία επιτυγχάνεται μέσω της εναρμόνισης με τη φύση και της καλλιέργειας της επίγνωσης (Fabjański & Brymer, 2017).

Η στωική αρχή της «οικειώσης» αναφέρεται στη σταδιακή προσαρμογή του ανθρώπου στους νόμους της φύσης και στην κατανόηση της θέσης του μέσα σε αυτήν. Αντίστοιχα, στον βουδισμό, η πρακτική της ενσυνειδητότητας (mindfulness) αφορά την πλήρη παρουσία του ατόμου στη στιγμή και την αποδοχή της πραγματικότητας χωρίς προσκόλληση ή αντίσταση. Και στις δύο περιπτώσεις, η ψυχική ισορροπία δεν επιτυγχάνεται μέσω ελέγχου του περιβάλλοντος, αλλά μέσω αλλαγής της αντίληψης και της στάσης του ατόμου.

Μέσα από πρακτικές όπως ο διαλογισμός, η παρατήρηση της φύσης και η συνειδητή εμπλοκή σε απλές καθημερινές δραστηριότητες, το άτομο αναπτύσσει μια βαθύτερη κατανόηση της εμπειρίας του. Αυτό οδηγεί σε μείωση του άγχους, ενίσχυση της αυτογνωσίας και σταδιακή επίτευξη εσωτερικής ηρεμίας. Συνεπώς, η ευεξία δεν είναι απλώς αποτέλεσμα εξωτερικών συνθηκών, αλλά κυρίως προϊόν του τρόπου με τον οποίο το άτομο βιώνει και ερμηνεύει την πραγματικότητα. Η σημασία αυτής της προσέγγισης για την παρούσα εργασία είναι ιδιαίτερα μεγάλη, καθώς συνδέεται άμεσα με τη λογική του wellness retreat. Ένα σύγχρονο retreat δεν στοχεύει μόνο στη χαλάρωση, αλλά στη δημιουργία συνθηκών που επιτρέπουν στο άτομο να επαναπροσδιορίσει τη σχέση του με τον εαυτό του και το περιβάλλον. Η ανατολική σκέψη προσφέρει, επομένως, ένα σημαντικό θεωρητικό πλαίσιο για την κατανόηση αυτής της διαδικασίας.

3.2 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ: QI, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική (TCM) αποτελεί ένα από τα πιο ολοκληρωμένα συστήματα ολιστικής θεραπείας, με ιστορία που ξεπερνά τις δύο χιλιετίες. Σε αντίθεση με τη δυτική ιατρική, η οποία βασίζεται κυρίως στην ανάλυση και τη διάγνωση συγκεκριμένων παθήσεων, η TCM εστιάζει στη διατήρηση της ισορροπίας του οργανισμού ως σύνολο. Βασική έννοια αυτού του συστήματος είναι το Qi, δηλαδή η ζωτική ενέργεια που διατρέχει το σώμα μέσω των μεσημβρινών.

Η υγεία, σύμφωνα με την TCM, εξαρτάται από την ομαλή ροή του Qi. Όταν αυτή η ροή διαταράσσεται, εμφανίζονται ασθένειες. Συνεπώς, η θεραπεία δεν στοχεύει μόνο στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων, αλλά στην αποκατάσταση της ισορροπίας της ενέργειας. Η αντίληψη αυτή συνδέεται άμεσα με την αρχή του Yin και του Yang, δύο συμπληρωματικών δυνάμεων που εκφράζουν την ισορροπία μεταξύ αντίθετων αλλά αλληλεξαρτώμενων στοιχείων (Singh et al., 2024). Ένα ακόμη σημαντικό χαρακτηριστικό της κινεζικής ιατρικής είναι η έννοια της ενότητας ανθρώπου και φύσης. Ο άνθρωπος θεωρείται μικρόκοσμος, ο οποίος αντικατοπτρίζει τις λειτουργίες του φυσικού κόσμου. Οι αλλαγές στο περιβάλλον, όπως οι εποχές ή οι κλιματικές συνθήκες, επηρεάζουν άμεσα τον οργανισμό. Για τον λόγο αυτό, η

διατήρηση της υγείας απαιτεί προσαρμογή στις φυσικές μεταβολές και συνειδητή εναρμόνιση με αυτές.

Οι θεραπευτικές πρακτικές της TCM είναι πολυάριθμες και περιλαμβάνουν τον βελονισμό, τη βοτανοθεραπεία, τη διαιτοθεραπεία, το Qi Gong και το Tai Chi. Ο βελονισμός, για παράδειγμα, στοχεύει στην ενεργοποίηση συγκεκριμένων σημείων του σώματος ώστε να αποκατασταθεί η ροή του Qi. Η βοτανοθεραπεία χρησιμοποιεί φυσικά συστατικά για την ενίσχυση των λειτουργιών του οργανισμού, ενώ η διαιτοθεραπεία δίνει ιδιαίτερη σημασία στη σωστή διατροφή ως μέσο πρόληψης. Αξιοσημείωτο είναι ότι η TCM δεν περιορίζεται στη θεραπεία, αλλά δίνει έμφαση στην πρόληψη. Ο στόχος δεν είναι απλώς η αποκατάσταση της υγείας, αλλά η διατήρησή της μέσα από έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής. Αυτό περιλαμβάνει τη σωστή διατροφή, την τακτική άσκηση, τη διαχείριση του στρες και τη συνειδητή καθημερινότητα. Η σημασία αυτής της προσέγγισης για τον σχεδιασμό ενός wellness retreat είναι προφανής. Η έννοια της ισορροπίας, η έμφαση στην καθημερινή πρακτική και η σύνδεση με τη φύση αποτελούν βασικούς άξονες που μπορούν να ενσωματωθούν σε σύγχρονες μορφές ευεξίας. Επιπλέον, η ιδέα της εξατομικευμένης φροντίδας, που είναι κεντρική στην TCM, μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία πιο αποτελεσματικών και ουσιαστικών εμπειριών για τους επισκέπτες.

3.3 ΙΑΠΩΝΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΥΕΞΙΑΣ: SHINRIN-YOKU

Στην Ιαπωνία, μια από τις πιο χαρακτηριστικές πρακτικές ευεξίας είναι το Shinrin-yoku, γνωστό και ως «forest bathing». Σε αντίθεση με πιο έντονες μορφές άσκησης ή δραστηριότητας, το Shinrin-yoku βασίζεται σε κάτι πολύ απλό: την ήρεμη παρουσία του ατόμου μέσα στη φύση, συνήθως μέσω ενός περιπάτου σε δασική περιοχή. Ο στόχος δεν είναι μόνο η φυσική άσκηση, αλλά η αισθητηριακή εμπειρία και η σύνδεση με το περιβάλλον. Έρευνες δείχνουν ότι η πρακτική αυτή έχει σημαντικά οφέλη τόσο σε ψυχολογικό όσο και σε σωματικό επίπεδο. Συγκεκριμένα, έχει παρατηρηθεί ότι συμβάλλει στη μείωση του άγχους, στη βελτίωση της διάθεσης και στην ενίσχυση της ποιότητας του ύπνου (Morita et al., 2011). Ακόμη και μια σύντομη παραμονή στη φύση μπορεί να μειώσει αρνητικά συναισθήματα, όπως η ένταση και η κόπωση, και να ενισχύσει την αίσθηση ευεξίας (Song et al., 2018).

Σε φυσιολογικό επίπεδο, το Shinrin-yoku συνδέεται με μείωση της κορτιζόλης, της αρτηριακής πίεσης και της καρδιακής συχνότητας, ενώ παράλληλα ενισχύεται η λειτουργία του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος, που σχετίζεται με τη χαλάρωση και την αποκατάσταση του οργανισμού (Furuyashiki et al., 2019). Τα δεδομένα αυτά δείχνουν ότι η επαφή με τη φύση δεν έχει μόνο ψυχολογική αξία, αλλά και μετρήσιμα βιολογικά αποτελέσματα.

Η πρακτική του Shinrin-yoku εντάσσεται στο ευρύτερο πλαίσιο της «θεραπείας μέσω της φύσης», όπου το περιβάλλον λειτουργεί ως ενεργός παράγοντας υγείας. Σε αντίθεση με την παθητική αντίληψη της χαλάρωσης, εδώ το άτομο συμμετέχει ενεργά, χρησιμοποιώντας τις αισθήσεις του και εστιάζοντας στην εμπειρία της στιγμής. Για τον σχεδιασμό ενός wellness retreat, η προσέγγιση αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία. Δείχνει ότι η ευεξία δεν απαιτεί απαραίτητα σύνθετες ή τεχνολογικά προηγμένες παρεμβάσεις, αλλά μπορεί να επιτευχθεί μέσα από απλές, αλλά ουσιαστικές εμπειρίες. Η δημιουργία χώρων που ενθαρρύνουν τη σύνδεση με τη φύση, την ηρεμία και την επίγνωση αποτελεί βασικό στοιχείο αυτής της λογικής.

Με βάση τα παραπάνω, γίνεται σαφές ότι οι ανατολικές προσεγγίσεις δεν αποτελούν απομονωμένα παραδείγματα, αλλά εντάσσονται σε μια ευρύτερη φιλοσοφία που δίνει έμφαση στην ισορροπία, τη σύνδεση και τη συνειδητή εμπειρία. Αυτά τα στοιχεία θα αποτελέσουν τη βάση για τη συγκριτική ανάλυση που ακολουθεί, όπου θα εξεταστούν οι κοινές αρχές μεταξύ ελληνικής και ανατολικής σκέψης, με στόχο τη διαμόρφωση ενός ολοκληρωμένου μοντέλου ευεξίας.

3.4 ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΘΕΩΡΗΣΗ ΕΛΛΑΔΑΣ – ΚΙΝΑΣ – ΙΑΠΩΝΙΑΣ

Η προηγούμενη ανάλυση των ελληνικών, κινεζικών και ιαπωνικών προσεγγίσεων στην ευεξία δείχνει ότι, παρότι προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά και ιστορικά πλαίσια, παρουσιάζουν σημαντικές ομοιότητες ως προς τις βασικές τους αρχές. Το ζητούμενο σε αυτό το σημείο δεν είναι απλώς να παρουσιαστούν παράλληλα, αλλά να αναδειχθούν οι κοινοί άξονες που τις συνδέουν, ώστε να δημιουργηθεί μια ενιαία βάση κατανόησης της ευεξίας. Αυτή η συγκριτική προσέγγιση είναι κρίσιμη, γιατί επιτρέπει να περάσουμε από τη θεωρία στην εφαρμογή, ειδικά σε σχέση με τον σχεδιασμό σύγχρονων wellness retreats.

Ένας πρώτος βασικός άξονας σύγκρισης είναι η σχέση ανθρώπου και φύσης. Στην αρχαία Ελλάδα, ιδιαίτερα στα Ασκληπεία, η φύση δεν λειτουργεί απλώς ως σκηνικό, αλλά ως ενεργό θεραπευτικό στοιχείο. Οι χώροι αυτοί επιλέγονταν σε περιοχές με καθαρό αέρα, νερό και φυσική ομορφιά, ακριβώς γιατί θεωρούνταν ότι συμβάλλουν στη θεραπεία. Αντίστοιχα, στην κινεζική σκέψη, ο άνθρωπος θεωρείται μέρος της φύσης και η υγεία εξαρτάται από την εναρμόνισή του με τους φυσικούς ρυθμούς. Η έννοια του Qi και η ισορροπία Yin–Yang εκφράζουν ακριβώς αυτή τη συνεχή αλληλεπίδραση (Singh et al., 2024). Στην ιαπωνική πρακτική του Shinrin-yoku, η σχέση αυτή γίνεται ακόμη πιο άμεση, καθώς η απλή παρουσία στο δάσος και η επαφή με το φυσικό περιβάλλον οδηγεί σε μετρήσιμα οφέλη για την ψυχική και σωματική υγεία (Song et al., 2018). Συνεπώς, και στις τρεις περιπτώσεις, η φύση δεν είναι εξωτερικός παράγοντας, αλλά βασικό μέρος της θεραπείας.

Ένας δεύτερος άξονας αφορά τη σύνδεση σώματος και ψυχής. Στην αρχαία ελληνική σκέψη, η υγεία ορίζεται ως ισορροπία μεταξύ των δύο, κάτι που φαίνεται τόσο στη φιλοσοφία όσο και στην ιατρική του Ιπποκράτη και του Γαληνού. Στην Κίνα, αυτή η σύνδεση εκφράζεται μέσω της έννοιας της ενέργειας, όπου το σώμα και ο νους αποτελούν ένα ενιαίο σύστημα. Στην Ιαπωνία, μέσω πρακτικών όπως το Shinrin-yoku και ο διαλογισμός, η ενότητα αυτή βιώνεται εμπειρικά, χωρίς απαραίτητα θεωρητική ανάλυση. Και στις τρεις περιπτώσεις, γίνεται σαφές ότι δεν μπορεί να υπάρξει σωματική υγεία χωρίς ψυχική ισορροπία και το αντίστροφο.

Τρίτος σημαντικός άξονας είναι ο ρόλος της καθημερινής πρακτικής. Στην αρχαία Ελλάδα, η διατροφή, η άσκηση, ο ύπνος και η πνευματική καλλιέργεια αποτελούσαν βασικά στοιχεία της ευδαιμονίας. Στην κινεζική ιατρική, η καθημερινή ζωή είναι ακόμη πιο κεντρική, καθώς η πρόληψη θεωρείται σημαντικότερη από τη θεραπεία. Η σωστή διατροφή, η κίνηση και η ισορροπία στις συνήθειες είναι βασικές προϋποθέσεις υγείας. Στην Ιαπωνία, η απλότητα και η επανάληψη μικρών πρακτικών, όπως ο περίπατος στη φύση ή ο διαλογισμός, παίζουν αντίστοιχο ρόλο. Αυτό δείχνει ότι η ευεξία δεν είναι αποτέλεσμα μεμονωμένων παρεμβάσεων, αλλά καθημερινής στάσης ζωής.

Ένας ακόμη άξονας είναι η σημασία της ισορροπίας. Στην ελληνική φιλοσοφία εκφράζεται μέσα από την έννοια του μέτρου και της αρετής. Στην κινεζική σκέψη, μέσω της ισορροπίας Yin–Yang. Στην ιαπωνική προσέγγιση, μέσω της απλότητας και της αποφυγής υπερβολής. Παρότι οι έννοιες διατυπώνονται διαφορετικά, η βασική ιδέα είναι κοινή: η υγεία και η ευεξία προκύπτουν όταν αποφεύγονται οι ακρότητες και διατηρείται μια σταθερή ισορροπία σε όλα τα επίπεδα. Τέλος, ιδιαίτερη σημασία έχει ο ρόλος του χώρου ως θεραπευτικού παράγοντα. Στα Ασκληπεία, ο χώρος είναι ιερός και σχεδιασμένος με τρόπο που ενισχύει τη θεραπεία. Στην κινεζική παράδοση, το περιβάλλον αποτελεί μέρος της ενεργειακής ισορροπίας. Στην Ιαπωνία, το φυσικό τοπίο λειτουργεί ως βασικό μέσο αποκατάστασης της ψυχικής και σωματικής υγείας. Αυτός ο άξονας είναι ιδιαίτερα σημαντικός για τη σύγχρονη εφαρμογή, καθώς συνδέεται άμεσα με τον σχεδιασμό χώρων ευεξίας.

Εκτός από αυτές τις ομοιότητες, αξίζει να σημειωθεί και η ηθική διάσταση της ευεξίας, ιδιαίτερα στην κινεζική παράδοση. Ο Κομφουκιανισμός συνδέει την υγεία και την ευημερία με την ηθική καλλιέργεια του ατόμου. Η έννοια της ανθρωπιάς (Ren) αποτελεί βασικό στοιχείο, ενώ ο ιδανικός άνθρωπος οφείλει να συνδυάζει γνώση και αρετή. Στο πλαίσιο αυτό, και η ιατρική αποκτά ηθικό χαρακτήρα, καθώς ο ιατρός δεν περιορίζεται στην τεχνική γνώση, αλλά καλείται να λειτουργεί με ευθύνη και ανθρωπιά (Singh et al., 2024). Αυτή η διάσταση συνδέεται και με την αρχαία ελληνική αντίληψη της αρετής, δείχνοντας ότι η ευεξία δεν είναι μόνο σωματική ή ψυχική κατάσταση, αλλά και ηθική στάση ζωής.

Ένα ακόμη σημαντικό σημείο σύγκλισης είναι η κατανόηση της φύσης όχι ως εξωτερικού παράγοντα, αλλά ως κάτι στο οποίο ανήκει ο άνθρωπος. Σύγχρονες θεωρίες, όπως η Θεωρία Αποκατάστασης Προσοχής ή η υπόθεση της Βιοφιλίας, αναγνωρίζουν τα οφέλη της φύσης, αλλά συχνά τη βλέπουν ως κάτι που «επηρεάζει» τον άνθρωπο. Αντίθετα, τόσο ο Στωικισμός όσο και ο Βουδισμός υποστηρίζουν ότι ο άνθρωπος είναι ήδη μέρος της φύσης και ότι η ευεξία προκύπτει από την αναγνώριση αυτής της σχέσης (Fabjański & Brymer, 2017). Αυτή η ιδέα αποτελεί έναν ακόμη κοινό άξονα που συνδέει τις τρεις παραδόσεις. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η σύγκριση μεταξύ της εγκοίμησης στα Ασκληπεία και του Shinrin-yoku. Παρότι προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια, και οι δύο πρακτικές βασίζονται στην απομάκρυνση από το καθημερινό περιβάλλον, την ένταξη σε έναν χώρο ηρεμίας και τη χρήση του ύπνου ή της χαλάρωσης ως μέσου θεραπείας. Στην αρχαιότητα, η διαδικασία είχε θρησκευτική διάσταση, ενώ σήμερα ερμηνεύεται επιστημονικά. Ωστόσο, η βασική αρχή παραμένει ίδια: η μείωση του άγχους και η επαναφορά της ισορροπίας αποτελούν προϋπόθεση για την υγεία.

Συνολικά, η συγκριτική ανάλυση δείχνει ότι οι διαφορές μεταξύ των τριών πολιτισμών εντοπίζονται κυρίως στα μέσα και στις πρακτικές, ενώ οι βασικές αρχές είναι κοινές. Η ευεξία αντιμετωπίζεται ως ολιστική διαδικασία, που βασίζεται στην ισορροπία, τη σύνδεση με τη φύση, τη φροντίδα της καθημερινότητας και τη σχέση σώματος και ψυχής. Αυτή η διαπίστωση είναι ιδιαίτερα σημαντική για την παρούσα εργασία, καθώς επιβεβαιώνει ότι το wellness δεν είναι μια σύγχρονη τάση, αλλά μια επαναδιατύπωση διαχρονικών αρχών. Η κατανόηση αυτών των κοινών αξόνων δημιουργεί τη βάση για το επόμενο στάδιο της ανάλυσης, όπου θα εξεταστεί πιο συστηματικά πώς αυτές οι αρχές μπορούν να μετατραπούν σε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά σχεδιασμού για ένα σύγχρονο wellness retreat.

3.5 ΚΟΙΝΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΑΞΙΕΣ ΣΤΗΝ ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

Η ανάλυση των προηγούμενων ενοτήτων δείχνει ότι, παρά τις πολιτισμικές διαφορές μεταξύ Ελλάδας, Κίνας και Ιαπωνίας, η έννοια της ευεξίας βασίζεται σε ένα σύνολο κοινών αρχών. Οι αρχές αυτές δεν εμφανίζονται αποσπασματικά, αλλά συγκροτούν ένα συνεκτικό πλαίσιο που συνδέει τη φιλοσοφία, την ιατρική και την καθημερινή ζωή. Με βάση αυτή τη σύγκριση, μπορούμε να εντοπίσουμε συγκεκριμένους άξονες που επαναλαμβάνονται και στις τρεις παραδόσεις και αποτελούν τη βάση της σύγχρονης έννοιας του wellness.

Πρώτος βασικός άξονας είναι η σχέση ανθρώπου και φύσης. Στην αρχαία ελληνική σκέψη, αλλά και στην ιατρική πρακτική των Ασκληπιείων, η φύση θεωρείται ενεργό μέρος της θεραπείας. Αντίστοιχα, στην Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική, ο άνθρωπος αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου φυσικού συστήματος και η υγεία εξαρτάται από την αρμονία με αυτό. Στην ιαπωνική προσέγγιση, πρακτικές όπως το Shinrin-yoku δείχνουν ότι η απλή παρουσία στη φύση μπορεί να μειώσει το άγχος και να βελτιώσει την ψυχική κατάσταση. Έτσι, και στις τρεις περιπτώσεις, η φύση δεν λειτουργεί ως εξωτερικό περιβάλλον, αλλά ως βασικός παράγοντας ευεξίας.

Δεύτερος άξονας είναι η ενότητα σώματος και ψυχής. Στην ελληνική φιλοσοφία και ιατρική, η υγεία ορίζεται ως ισορροπία ανάμεσα σε αυτά τα δύο στοιχεία. Στην κινεζική σκέψη, αυτή η ενότητα εκφράζεται μέσω της ροής του Qi και της ισορροπίας Yin–Yang. Στην ιαπωνική πρακτική, η ενότητα αυτή βιώνεται μέσα από εμπειρίες όπως ο διαλογισμός ή η επαφή με τη φύση. Το κοινό στοιχείο είναι ότι η σωματική και η ψυχική υγεία δεν μπορούν να εξεταστούν ξεχωριστά.

Τρίτος άξονας είναι ο ρόλος της καθημερινής πρακτικής. Και στις τρεις παραδόσεις, η ευεξία δεν είναι αποτέλεσμα μιας στιγμιαίας παρέμβασης, αλλά μιας καθημερινής διαδικασίας. Η διατροφή, η κίνηση, ο ύπνος και οι συνήθειες παίζουν καθοριστικό ρόλο. Σε αυτό το σημείο, η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα, καθώς δεν είναι απλώς ένα διατροφικό μοντέλο, αλλά ένας τρόπος ζωής που συνδέεται με την υγεία και τη μακροβιότητα (Trajkovska Petkoska et al., 2025). Η έμφαση στη φυσική τροφή, την απλότητα και τη μετριοπάθεια συνδέεται άμεσα με τις αρχές της αρχαίας ελληνικής σκέψης, αλλά και με αντίστοιχες πρακτικές στην Ανατολή.

Τέταρτος άξονας είναι η έννοια της ισορροπίας και της αρμονίας. Η ισορροπία εμφανίζεται σε όλες τις παραδόσεις, είτε ως μέτρο και αρετή στην Ελλάδα, είτε ως Yin–Yang στην Κίνα, είτε ως απλότητα και εσωτερική ηρεμία στην Ιαπωνία. Σύμφωνα με τον Lomas (2021), η ισορροπία δεν είναι μια στατική κατάσταση, αλλά μια δυναμική διαδικασία που απαιτεί συνεχή προσαρμογή. Αυτό σημαίνει ότι η ευεξία δεν επιτυγχάνεται μία φορά, αλλά διατηρείται μέσα από συνεχή προσπάθεια και συνειδητές επιλογές.

Πέμπτος άξονας είναι η θεραπευτική αξία του χώρου. Στα Ασκληπιεία, ο χώρος είναι σχεδιασμένος ώστε να ενισχύει τη θεραπεία, ενώ στην κινεζική σκέψη το περιβάλλον επηρεάζει την ενεργειακή ισορροπία του ανθρώπου. Στην Ιαπωνία, το φυσικό τοπίο λειτουργεί ως βασικό μέσο αποκατάστασης της ψυχικής και σωματικής υγείας. Αυτό δείχνει ότι ο χώρος δεν είναι ουδέτερος, αλλά μπορεί να επηρεάσει άμεσα την ευεξία.

Συνοψίζοντας τους παραπάνω άξονες, μπορούμε να πούμε ότι η ολιστική ευεξία βασίζεται σε πέντε βασικές αρχές: σύνδεση με τη φύση, ενότητα σώματος και ψυχής, καθημερινή πρακτική, ισορροπία και κατάλληλο περιβάλλον. Αυτές οι αρχές εμφανίζονται σε διαφορετικές μορφές, αλλά έχουν κοινή λογική και μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για σύγχρονες εφαρμογές.

Η κατανόηση των παραπάνω αρχών έχει άμεση σημασία για τις σύγχρονες πρακτικές ευεξίας. Σήμερα, το wellness δεν περιορίζεται σε υπηρεσίες χαλάρωσης, αλλά εξελίσσεται σε μια πιο ολοκληρωμένη εμπειρία που συνδυάζει διαφορετικές διαστάσεις της ανθρώπινης ζωής. Σε αυτό το πλαίσιο, παρατηρείται μια επιστροφή σε βασικές αρχές που υπήρχαν ήδη στην αρχαιότητα, αλλά προσαρμόζονται στις ανάγκες του σύγχρονου ανθρώπου. Για παράδειγμα, η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί σήμερα διεθνώς αναγνωρισμένο πρότυπο υγείας, το οποίο συνδέεται με τη μείωση χρόνιων ασθενειών και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής (Trajkovska Petkoska et al., 2025). Παράλληλα, πρακτικές όπως ο διαλογισμός, η ενσυνειδητότητα και η επαφή με τη φύση, που έχουν τις ρίζες τους σε ανατολικές παραδόσεις, ενσωματώνονται όλο και περισσότερο σε σύγχρονες μορφές τουρισμού και θεραπείας.

Ένα σημαντικό στοιχείο που προκύπτει είναι ότι οι πιο αποτελεσματικές εμπειρίες ευεξίας δεν είναι παθητικές, αλλά βιωματικές. Δηλαδή, δεν αρκεί απλώς η κατανάλωση μιας υπηρεσίας, αλλά απαιτείται ενεργή συμμετοχή του ατόμου. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως η φυσική άσκηση, η συμμετοχή σε τελετουργίες, η επαφή με τη φύση ή η προσωπική ανάπτυξη. Αυτή η προσέγγιση συνδέεται άμεσα με την αρχαία ελληνική έννοια της ευδαιμονίας, η οποία βασίζεται στη δράση και όχι στην παθητική απόλαυση. Παράλληλα, η σύγχρονη επιστημονική έρευνα επιβεβαιώνει πολλές από τις παραδοσιακές αντιλήψεις. Η επαφή με τη φύση, για παράδειγμα, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει το άγχος και βελτιώνει τη γνωστική λειτουργία, ενώ η ισορροπημένη διατροφή και ο σωστός τρόπος ζωής συμβάλλουν στη συνολική υγεία. Αυτό δείχνει ότι οι αρχαίες φιλοσοφικές και ιατρικές ιδέες δεν είναι ξεπερασμένες, αλλά μπορούν να ερμηνευτούν μέσα από σύγχρονους όρους.

Συνολικά, η ευεξία μπορεί να κατανοηθεί ως μια δυναμική και πολυδιάστατη διαδικασία που περιλαμβάνει το σώμα, τον νου και το περιβάλλον. Δεν πρόκειται για μια στατική κατάσταση, αλλά για μια συνεχή προσπάθεια ισορροπίας μεταξύ διαφορετικών παραγόντων. Η προσέγγιση αυτή εμφανίζεται τόσο στην αρχαία ελληνική σκέψη όσο και στις ανατολικές παραδόσεις, γεγονός που δείχνει ότι πρόκειται για μια διαχρονική και παγκόσμια αντίληψη. Με βάση αυτά τα δεδομένα, γίνεται σαφές ότι η σύγχρονη έννοια του wellness δεν αποτελεί κάτι εντελώς νέο, αλλά μια επαναδιατύπωση παλαιότερων ιδεών μέσα σε ένα νέο πλαίσιο. Οι αρχές της ισορροπίας, της αρμονίας, της σύνδεσης με τη φύση και της ολιστικής θεώρησης του ανθρώπου παραμένουν σταθερές, ακόμη και αν οι πρακτικές αλλάζουν.

Αυτό το συμπέρασμα είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την παρούσα εργασία, καθώς δείχνει ότι ο σχεδιασμός ενός σύγχρονου wellness retreat δεν χρειάζεται να βασιστεί αποκλειστικά σε νέες ιδέες, αλλά μπορεί να αντλήσει στοιχεία από διαφορετικές παραδόσεις και να τα συνδυάσει σε ένα ενιαίο μοντέλο. Με αυτόν τον τρόπο, η ευεξία αντιμετωπίζεται όχι ως προϊόν, αλλά ως εμπειρία ζωής που βασίζεται σε διαχρονικές αξίες και αρχές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΤΑΣΕΙΣ

4.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΕΥΕΞΙΑΣ

Ο σύγχρονος τουρισμός ευεξίας αποτελεί έναν από τους πιο δυναμικά αναπτυσσόμενους κλάδους της παγκόσμιας τουριστικής βιομηχανίας, αντανakλώντας μια ευρύτερη μετατόπιση προς την αναζήτηση ποιότητας ζωής και ουσιαστικής εμπειρίας. Η μελέτη των Quintela, Costa και Correia αναδεικνύει ότι ο τουρισμός υγείας λειτουργεί ως ένας ευρύτερος όρος που περιλαμβάνει τόσο τον ιατρικό τουρισμό όσο και τον τουρισμό ευεξίας. Ο πρώτος επικεντρώνεται στη θεραπεία και την αποκατάσταση, ενώ ο δεύτερος δίνει έμφαση στην πρόληψη, τη βελτίωση του τρόπου ζωής και τη συνολική ευημερία. Η διάκριση αυτή είναι σημαντική, καθώς καθορίζει και τον τρόπο σχεδιασμού των αντίστοιχων υπηρεσιών.

Η έννοια της υγείας, όπως υιοθετείται σε αυτό το πλαίσιο, βασίζεται στον ορισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, σύμφωνα με τον οποίο η υγεία δεν είναι απλώς απουσία ασθένειας αλλά κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας. Με αυτή τη λογική, ο τουρισμός ευεξίας δεν αφορά μόνο τη χαλάρωση, αλλά τη συνολική βελτίωση της ζωής του ατόμου. Η ιστορική του διάσταση είναι επίσης σημαντική, καθώς πρακτικές όπως τα αρχαία ελληνικά λουτρά και τα Ασκληπιεία δείχνουν ότι η σύνδεση ταξιδιού και υγείας έχει βαθιές ρίζες.

Στη σύγχρονη βιβλιογραφία, η κατανόηση της τουριστικής ευημερίας βασίζεται σε δύο βασικές έννοιες: την ηδονία και την ευδαιμονία. Σύμφωνα με τους Ryan και Deci (2001), η ηδονική ευημερία σχετίζεται με την ευχαρίστηση και τη θετική συναισθηματική εμπειρία, ενώ η ευδαιμονική συνδέεται με την προσωπική ανάπτυξη και το νόημα. Στον τουρισμό, αυτό μεταφράζεται σε δύο διαφορετικά επίπεδα εμπειρίας. Από τη μία πλευρά, δραστηριότητες όπως spa, χαλάρωση και διακοπές συμβάλλουν στην ηδονική ευημερία. Από την άλλη, δραστηριότητες όπως retreats, προγράμματα αυτοβελτίωσης και εμπειρίες φύσης ενισχύουν την ευδαιμονία (Su et al., 2020).

Σημαντικό είναι ότι οι σύγχρονες έρευνες δείχνουν πως οι ταξιδιώτες δεν αρκούνται πλέον σε παθητικές εμπειρίες. Η ευημερία που προκύπτει από τον τουρισμό είναι πιο διαρκής όταν συνδέεται με ενεργή συμμετοχή, στόχους και προσωπική εμπλοκή. Η ευδαιμονική εμπειρία έχει πιο σταθερή επίδραση σε σχέση με την ηδονική, η οποία συχνά είναι προσωρινή. Παράλληλα, η τουριστική εμπειρία επηρεάζει την ευεξία σε πολλαπλά στάδια: πριν το ταξίδι (προσδοκία), κατά τη διάρκεια (εμπειρία) και μετά (ανάμνηση και επίδραση στην καθημερινότητα) (Neal et al., 2004).

Ο Sirgy (2010) ενισχύει αυτή την προσέγγιση, υποστηρίζοντας ότι οι τουριστικές εμπειρίες που καλύπτουν βαθύτερες ανάγκες, όπως η αυτοπραγμάτωση και η προσωπική εξέλιξη, έχουν μεγαλύτερη επίδραση στην ευημερία. Αντίστοιχα, οι Gilbert και Abdullah (2004) επιβεβαιώνουν ότι η ενεργή συμμετοχή σε εμπειρίες αυξάνει την ικανοποίηση από τη ζωή. Συνολικά, ο τουρισμός ευεξίας εξελίσσεται από μια απλή μορφή αναψυχής σε ένα εργαλείο προσωπικής ανάπτυξης. Αυτή η εξέλιξη έχει άμεσες επιπτώσεις στον σχεδιασμό των σύγχρονων wellness retreats, τα οποία καλούνται να ενσωματώσουν τόσο την ηδονική όσο και την ευδαιμονική διάσταση.

4.2 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ WELLNESS RETREATS

Η κατανόηση των κινήτρων των σύγχρονων ταξιδιωτών αποτελεί βασική προϋπόθεση για τον σχεδιασμό επιτυχημένων wellness retreats. Η έρευνα των Mak et al. (2009) αναδεικνύει πέντε βασικές κατηγορίες κινήτρων: χαλάρωση, απόδραση από την καθημερινότητα, αυτοφροντίδα, υγεία και κοινωνική εμπειρία. Το πιο ισχυρό κίνητρο φαίνεται να είναι η ανάγκη για ψυχική και σωματική αποφόρτιση, γεγονός που συνδέεται άμεσα με το σύγχρονο τρόπο ζωής.

Ωστόσο, τα σύγχρονα wellness retreats δεν περιορίζονται πλέον σε υπηρεσίες χαλάρωσης. Αντίθετα, ενσωματώνουν πιο σύνθετες και στοχευμένες εμπειρίες. Μπορούμε να εντοπίσουμε ορισμένες βασικές τάσεις που χαρακτηρίζουν τη σημερινή αγορά:

- **Εξατομίκευση υπηρεσιών:** προγράμματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες κάθε επισκέπτη
- **Mindfulness και ψυχική ευεξία:** διαλογισμός, yoga, ψυχολογική ενδυνάμωση
- **Αποτοξίνωση από την τεχνολογία (digital detox)**
- **Σύνδεση με τη φύση:** retreats σε φυσικά περιβάλλοντα

- **Ολιστική προσέγγιση υγείας:** συνδυασμός διατροφής, άσκησης και ψυχικής ισορροπίας
- **Πολιτισμική αυθεντικότητα:** χρήση τοπικών πρακτικών και παραδόσεων
- **Preventive wellness:** πρόληψη αντί θεραπεία

Η έρευνα της Qu (2025) δείχνει ότι οι επισκέπτες δίνουν μεγάλη σημασία στην ποιότητα των υπηρεσιών, στην καθαριότητα και στην εμπειρία συνολικά. Παράλληλα, η πολιτισμική αυθεντικότητα αποτελεί κρίσιμο παράγοντα διαφοροποίησης. Οι επισκέπτες προτιμούν εμπειρίες που συνδυάζουν τοπικά στοιχεία με σύγχρονες υπηρεσίες, καθώς αυτό ενισχύει το αίσθημα μοναδικότητας. Ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο είναι η αυξανόμενη σημασία της βιωσιμότητας. Οι ταξιδιώτες ενδιαφέρονται όλο και περισσότερο για περιβαλλοντικά υπεύθυνες πρακτικές, γεγονός που επηρεάζει τόσο την επιλογή προορισμού όσο και την αξιολόγηση της εμπειρίας. Παράλληλα, παρατηρείται μια μετάβαση από το παραδοσιακό μοντέλο spa σε πιο ολοκληρωμένα wellness retreats. Όπως δείχνει η έρευνα των Papageorgiou και Beriatos (2011), οι σύγχρονοι επισκέπτες δεν αναζητούν μόνο θεραπεία ή χαλάρωση, αλλά μια συνολική εμπειρία που συνδυάζει υγεία, φύση και προσωπική ανάπτυξη.

4.3 ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΣΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ ΕΥΕΞΙΑΣ

Η σύγχρονη ανάπτυξη του τουρισμού ευεξίας δεν μπορεί να κατανοηθεί χωρίς να εξεταστεί ως μέρος ενός ευρύτερου κοινωνικού και πολιτισμικού μετασχηματισμού. Τα τελευταία χρόνια, η έννοια της ευεξίας έχει μετακινηθεί από μια στενά ιατρική ή χαλαρωτική προσέγγιση σε ένα πολυδιάστατο μοντέλο που περιλαμβάνει το σώμα, τον νου, τον τρόπο ζωής και τη σχέση του ανθρώπου με το περιβάλλον. Σύμφωνα με τη συστηματική ανασκόπηση των Pattanapokinsakul et al. (2025), ο τουρισμός ευεξίας εξελίσσεται πλέον ως ένα σύνθετο «οικοσύστημα ευεξίας», όπου συνδέονται διαφορετικοί τομείς, όπως η υγεία, η διατροφή, η φυσική δραστηριότητα, η ψυχολογία και η περιβαλλοντική εμπειρία.

Η εξέλιξη αυτή αποτυπώνει μια σαφή μετατόπιση: από την αντιμετώπιση της ασθένειας προς την πρόληψη και την αυτοφροντίδα. Ο παραδοσιακός τουρισμός υγείας, που βασιζόταν σε ιαματικές πηγές ή θεραπευτικές πρακτικές, δίνει σταδιακά τη θέση του σε πιο ολοκληρωμένες εμπειρίες που στοχεύουν στη βελτίωση της καθημερινής ζωής. Σε αυτό το πλαίσιο, παραδοσιακά συστήματα όπως η Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική ή η Αγιουρβέδα επανέρχονται στο προσκήνιο, όχι ως εναλλακτικές θεραπείες, αλλά ως μέρος ενός συνολικού τρόπου ζωής.

Η αγορά του wellness tourism αποτυπώνει ξεκάθαρα αυτή τη δυναμική. Τα τελευταία δεδομένα δείχνουν ότι ο αριθμός των ταξιδιών ευεξίας ξεπερνά τα 800 εκατομμύρια ετησίως,

με σημαντική ανάπτυξη μετά την πανδημία (Pattanapokinsakul et al., 2025). Οι βασικές αγορές εντοπίζονται στη Βόρεια Αμερική, την Ευρώπη και την Ασία, γεγονός που δείχνει ότι ο τουρισμός ευεξίας δεν είναι περιφερειακό φαινόμενο αλλά παγκόσμια τάση. Πέρα όμως από τα μεγέθη, αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι το τι ακριβώς ζητούν οι σύγχρονοι ταξιδιώτες. Η βιβλιογραφία και η πρακτική της αγοράς δείχνουν ότι μπορούμε να εντοπίσουμε συγκεκριμένες, μετρήσιμες τάσεις:

- **Εξατομίκευση (personalization):** προγράμματα προσαρμοσμένα στο προφίλ, τις ανάγκες και τους στόχους του επισκέπτη
- **Mindfulness και ψυχική υγεία:** διαλογισμός, yoga, τεχνικές αναπνοής και διαχείρισης άγχους
- **Digital detox:** απομάκρυνση από την τεχνολογία και επανασύνδεση με το παρόν
- **Εμβύθιση στη φύση (nature immersion):** δραστηριότητες σε φυσικά περιβάλλοντα
- **Ολιστικές εμπειρίες:** συνδυασμός διατροφής, άσκησης, ύπνου και ψυχικής ισορροπίας
- **Πολιτισμική αυθεντικότητα:** ενσωμάτωση τοπικών πρακτικών και παραδόσεων
- **Preventive wellness:** έμφαση στην πρόληψη και όχι στη θεραπεία

Οι τάσεις αυτές συνδέονται άμεσα με τη διάκριση ηδονίας–ευδαιμονίας που αναφέρθηκε προηγουμένως. Οι σύγχρονοι ταξιδιώτες δεν αναζητούν μόνο ευχαρίστηση, αλλά εμπειρίες με νόημα, που επηρεάζουν τη ζωή τους και μετά το ταξίδι.

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της μετάβασης είναι ο τουρισμός γιόγκα και τα yoga retreats. Σύμφωνα με τη μελέτη των Zafeiroudi et al. (2022), τα retreats αυτά απευθύνονται σε άτομα που αναζητούν ενεργή συμμετοχή και προσωπική εξέλιξη. Η εμπειρία δεν περιορίζεται στη χαλάρωση, αλλά περιλαμβάνει πρακτικές όπως διαλογισμός, αναπνοή και φιλοσοφική προσέγγιση της ζωής. Για τον λόγο αυτό, εντάσσονται στην έννοια της «σοβαρής αναψυχής», όπου ο επισκέπτης συμμετέχει ενεργά και επενδύει χρόνο και προσπάθεια. Σημαντικό ρόλο παίζει και το φυσικό περιβάλλον. Τα περισσότερα retreats πραγματοποιούνται σε περιοχές με έντονα φυσικά χαρακτηριστικά, γεγονός που ενισχύει τη συνολική εμπειρία. Η σύνδεση με τη φύση δεν λειτουργεί μόνο ως αισθητικό στοιχείο, αλλά ως βασικός παράγοντας ευεξίας, καθώς μειώνει το άγχος και ενισχύει την ψυχική ισορροπία.

Παράλληλα, η βιωσιμότητα αποτελεί πλέον βασική παράμετρο του τουρισμού ευεξίας. Η έρευνα των Karagianni et al. (2025) δείχνει ότι η περιβαλλοντική ευαισθησία των επισκεπτών

επηρεάζει άμεσα την ικανοποίηση και την πρόθεση επαναληπτικής επίσκεψης. Αυτό σημαίνει ότι οι προορισμοί δεν αξιολογούνται μόνο με βάση τις υπηρεσίες, αλλά και με βάση τον τρόπο που διαχειρίζονται το περιβάλλον και τους πόρους τους. Συνολικά, οι διεθνείς τάσεις δείχνουν ότι ο τουρισμός ευεξίας εξελίσσεται προς ένα μοντέλο πιο βιωματικό, πιο προσωποποιημένο και πιο συνδεδεμένο με τη φύση και την καθημερινή ζωή. Αυτή η εξέλιξη δημιουργεί νέες ευκαιρίες, αλλά και νέες απαιτήσεις για τους προορισμούς.

4.4 Η ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΣΤΗ ΔΙΕΘΝΗ ΑΓΟΡΑ ΕΥΕΞΙΑΣ

Η Ελλάδα εμφανίζει σημαντικές προοπτικές ανάπτυξης στον κλάδο του τουρισμού ευεξίας (wellness) και του ιαματικού τουρισμού, πρωτίστως λόγω της αφθονίας των ιαματικών πηγών της, του ευνοϊκού φυσικού της περιβάλλοντος και του ήπιου μεσογειακού της κλίματος. Η χρήση των ιαματικών πηγών στην Ελλάδα έχει μακρά ιστορία, με τις ρίζες της να ανάγονται στην αρχαιότητα. Σήμερα, η χώρα διαθέτει περισσότερες από 750 καταγεγραμμένες ιαματικές πηγές, εκ των οποίων ένα σημαντικό ποσοστό έχει λάβει επίσημη αναγνώριση ως φυσικοί θεραπευτικοί πόροι (Τρέχα, 2018). Ανάμεσα στους κυριότερους προορισμούς για την ανάπτυξη του ιαματικού τουρισμού συγκαταλέγονται η Αιδηψός, τα Καμένα Βούρλα, τα Λουτρά Πόζαρ και η Κυλλήνη.

Την τελευταία δεκαετία, παρατηρείται μια αξιοσημείωτη επέκταση των εγκαταστάσεων ευεξίας και των κέντρων προορισμού σπα (destination spa) στην Ελλάδα, κυρίως μέσω της ενσωμάτωσής τους σε πολυτελείς ξενοδοχειακές μονάδες και εξειδικευμένα ιαματικά θέρετρα. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν το Thermae Sylla Spa & Wellness Hotel, το Euphoria Retreat και το Porto Elounda Golf & Spa Resort, τα οποία προσφέρουν υπηρεσίες σπα, υδροθεραπείας και ολιστικής ευεξίας υψηλής ποιότητας και προτύπων (Smith & Puczkó, 2009).

Το θεσμικό πλαίσιο λειτουργίας των Μονάδων Ιαματικής Θεραπείας και των Κέντρων Ιαματικού Τουρισμού και Θερμαλισμού διέπεται από την Υπουργική Απόφαση 2704/2018 (ΦΕΚ Β' 603/22-02-2018).

Πίνακας 4.1: Βασικές προδιαγραφές του ελληνικού θεσμικού πλαισίου για Μονάδες Ιαματικής Θεραπείας και Κέντρα Ιαματικού Τουρισμού–Θερμαλισμού

Κατηγορία προδιαγραφής	Περιγραφή
Υποδομές	Καθορισμός ελάχιστων τεχνικών προδιαγραφών κτιριακών εγκαταστάσεων
Υγιεινή και ασφάλεια	Προδιαγραφές καθαριότητας, υγιεινής και προστασίας επισκεπτών

Προσβασιμότητα	Πρόβλεψη για πρόσβαση ατόμων με αναπηρία
Ποιότητα νερού	Έλεγχος και πιστοποίηση φυσικών θεραπευτικών πόρων
Στελέχωση	Απαιτήσεις για εξειδικευμένο προσωπικό
Λειτουργικές διαδικασίες	Τήρηση διαδικασιών λειτουργίας και ελέγχου
Αδειοδότηση	Υποχρεωτική απόκτηση Ειδικού Σήματος Λειτουργίας (Ε.Σ.Λ.)
Περιβαλλοντική συμμόρφωση	Τήρηση βασικών περιβαλλοντικών όρων

Πηγή: Ιδία επεξεργασία βάσει της Υπουργικής Απόφασης 2704/2018 (Ελληνική Δημοκρατία, 2018).

Η ανάλυση του ελληνικού θεσμικού πλαισίου δείχνει ότι οι ισχύουσες προδιαγραφές επικεντρώνονται κυρίως σε ζητήματα ασφάλειας, υγιεινής, τεχνικής επάρκειας και νόμιμης λειτουργίας των εγκαταστάσεων. Παρότι οι προϋποθέσεις αυτές αποτελούν αναγκαία βάση για την παροχή υπηρεσιών ιαματικού τουρισμού και ευεξίας, δεν καλύπτουν πλήρως σύγχρονες διαστάσεις του wellness, όπως η ολιστική ευεξία, η σύνδεση με τη φύση, η προσωποποιημένη εμπειρία, η ενσωμάτωση της πολιτιστικής κληρονομιάς, η ψυχική ανθεκτικότητα και η αναζήτηση νοήματος. Η διαπίστωση αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία όταν συγκριθεί με τις σύγχρονες διεθνείς τάσεις της αγοράς ευεξίας, οι οποίες παρουσιάζονται στη συνέχεια του κεφαλαίου (Pattanapokinsakul et al., 2025; Theocharis & Leligou, 2025; Smith & Puczkó, 2009).

Η εν λόγω απόφαση ορίζει τις τεχνικές και λειτουργικές προδιαγραφές και καθορίζει τη διαδικασία χορήγησης του Ειδικού Σήματος Λειτουργίας (Ε.Σ.Λ.) (Ελληνική Δημοκρατία, 2018). Αυτή η νομοθετική παρέμβαση έχει συμβάλει ουσιαστικά στην αναβάθμιση της ποιότητας των υπηρεσιών θερμαλισμού και ευεξίας σε ολόκληρη την ελληνική επικράτεια. Η Ελλάδα διαθέτει σημαντικά συγκριτικά πλεονεκτήματα για την ανάπτυξη του τουρισμού ευεξίας, ωστόσο η αξιοποίησή τους παραμένει σε σχετικά πρώιμο στάδιο. Σύμφωνα με τη μελέτη των Theocharis και Leligou (2025), ο τουρισμός ευεξίας αποτελεί έναν ταχέως αναπτυσσόμενο κλάδο, με υψηλές απαιτήσεις σε ποιότητα, εμπειρία και εξατομίκευση. Οι ταξιδιώτες που συμμετέχουν σε αυτόν τον τύπο τουρισμού έχουν συνήθως υψηλότερο εισόδημα και αναζητούν ολοκληρωμένες εμπειρίες που συνδυάζουν υγεία, αναψυχή και πολιτισμό.

Στην περίπτωση της Ελλάδας, τα βασικά πλεονεκτήματα μπορούν να συνοψιστούν σε τέσσερις βασικούς άξονες:

- **Φυσικό περιβάλλον:** θάλασσα, βουνά, ήπιο κλίμα

- **Διατροφή:** Μεσογειακή διατροφή ως πρότυπο υγιεινής ζωής
- **Πολιτιστική κληρονομιά:** αρχαιοελληνική φιλοσοφία, έννοια του «ευ ζην»
- **Ιστορικές πρακτικές υγείας:** ιαματικές πηγές, λουτροθεραπεία

Παρόλα αυτά, η ελληνική αγορά παραμένει σε μεγάλο βαθμό συνδεδεμένη με το παραδοσιακό μοντέλο του ιαματικού τουρισμού, το οποίο απευθύνεται κυρίως σε μεγαλύτερες ηλικίες και επικεντρώνεται στη θεραπεία. Αυτό περιορίζει τη δυνατότητα προσέλκυσης νεότερων και πιο απαιτητικών ταξιδιωτών. Η έρευνα των Parageorgiou και Beriatos (2011) δείχνει ότι στην Ελλάδα συνυπάρχουν δύο βασικά προφίλ επισκεπτών: οι «παραδοσιακοί» και οι «σύγχρονοι». Οι πρώτοι εστιάζουν σε θεραπευτικές υπηρεσίες και παραμένουν για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα, αλλά έχουν περιορισμένη οικονομική συμβολή. Οι δεύτεροι αναζητούν εμπειρίες υψηλού επιπέδου, αλλά συχνά παραμένουν απομονωμένοι σε πολυτελείς εγκαταστάσεις, χωρίς ουσιαστική σύνδεση με την τοπική κοινωνία.

Αυτό αναδεικνύει ένα βασικό πρόβλημα: την έλλειψη ενός ολοκληρωμένου και διαφοροποιημένου μοντέλου. Η Ελλάδα δεν έχει ακόμη μεταβεί πλήρως από το θεραπευτικό στο βιωματικό μοντέλο ευεξίας. Επιπλέον, ζητήματα όπως η περιορισμένη στρατηγική προώθησης, οι υποδομές και η έλλειψη συντονισμού λειτουργούν ως εμπόδια. Ωστόσο, υπάρχουν σημαντικές προοπτικές ανάπτυξης. Η περίπτωση της Κρήτης, όπως αναλύεται από τους Mavridoglou et al. (2020), δείχνει ότι περιοχές με πλούσιο φυσικό και πολιτισμικό περιβάλλον μπορούν να υποστηρίξουν την ανάπτυξη εναλλακτικών μορφών τουρισμού. Το βασικό ζητούμενο είναι η ισορροπία μεταξύ ανάπτυξης και βιωσιμότητας, δηλαδή η σωστή διαχείριση των πόρων και η αποφυγή υπερτουρισμού.

Σημαντικός παράγοντας είναι επίσης η έννοια της φέρουσας ικανότητας, η οποία σχετίζεται με την ικανότητα ενός προορισμού να υποστηρίξει τουριστική δραστηριότητα χωρίς να υποβαθμίζεται το περιβάλλον ή η ποιότητα ζωής. Η ενσωμάτωση βιώσιμων πρακτικών αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη μακροχρόνια ανάπτυξη. Συνολικά, η Ελλάδα έχει τη δυνατότητα να διαφοροποιηθεί στη διεθνή αγορά όχι μέσω της ποσότητας, αλλά μέσω της ποιότητας και της ταυτότητας. Σε αντίθεση με άλλους προορισμούς, μπορεί να βασιστεί σε ένα μοναδικό συνδυασμό:

- φυσικού τοπίου
- πολιτιστικής συνέχειας
- φιλοσοφικής βάσης (ευ ζην)
- αυθεντικών εμπειριών

Αυτός ο συνδυασμός μπορεί να αποτελέσει τη βάση για την ανάπτυξη ενός νέου μοντέλου wellness retreat, που δεν θα αντιγράφει διεθνή πρότυπα, αλλά θα ενσωματώνει την ελληνική ταυτότητα. Με αυτόν τον τρόπο, το κεφάλαιο αυτό λειτουργεί ως γέφυρα προς το επόμενο στάδιο της εργασίας, όπου η θεωρία και οι τάσεις μετατρέπονται σε συγκεκριμένη πρόταση σχεδιασμού.

Πίνακας 4.2: Σύγκριση ελληνικού θεσμικού πλαισίου και σύγχρονων τάσεων wellness

Διάσταση	Καλύπτεται από ΦΕΚ 2704/2018	Διεθνής τάση wellness
Υγιεινή και ασφάλεια	✓	✓
Ιαματικές υπηρεσίες	✓	✓
Εξατομίκευση εμπειρίας	✗	✓
Ψυχική ευεξία	Περιορισμένα	✓
Σύνδεση με φύση	Περιορισμένα	✓
Πολιτιστική ταυτότητα	✗	✓
Ενσωμάτωση φιλοσοφίας «ευ ζην»	✗	✓
Βιωματικές δραστηριότητες	✗	✓
Ψηφιακή αποτοξίνωση	✗	✓
Ολιστικό wellness retreat	✗	✓

Πηγή: Ιδία επεξεργασία βάσει της Ελληνικής Δημοκρατίας (2018), Smith και Puczkó (2009), Quintela et al. (2016), Pattanapokinsakul et al. (2025) και Theocharis και Leligou (2025).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΕΜΠΕΙΡΙΚΗ ΈΡΕΥΝΑ – ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ

5.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΠΕΔΙΟΥ

Η παρούσα εμπειρική έρευνα πραγματοποιήθηκε με σκοπό τη διερεύνηση των αντιλήψεων, των αναγκών και των προτιμήσεων των συμμετεχόντων σχετικά με την έννοια της ευεξίας (well-being) και τον σχεδιασμό ενός σύγχρονου wellness retreat που να συνδυάζει στοιχεία ολιστικής ευεξίας, βιωματικών εμπειριών και φιλοσοφικών προσεγγίσεων. Για την επίτευξη του σκοπού αυτού επιλέχθηκε η ποσοτική ερευνητική μέθοδος, καθώς κρίθηκε καταλληλότερη για τη συλλογή, καταγραφή και ανάλυση

δεδομένων από μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων, επιτρέποντας την αποτύπωση γενικών τάσεων και στάσεων απέναντι στο υπό διερεύνηση θέμα. Η έρευνα βασίστηκε στη χρήση δομημένου ερωτηματολογίου, το οποίο δημιουργήθηκε στην αγγλική γλώσσα μέσω της πλατφόρμας Google Forms. Η επιλογή της αγγλικής γλώσσας πραγματοποιήθηκε προκειμένου να μπορούν να συμμετάσχουν τόσο Έλληνες όσο και αλλοδαποί συμμετέχοντες, δεδομένου ότι το δείγμα προήλθε από πελατολόγιο ξενοδοχειακής επιχείρησης που δραστηριοποιείται στον τομέα της ευεξίας και παρέχει υπηρεσίες όπως *spa experiences*, *yoga retreat days* και *holistic wellness activities*.

Η διανομή του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε ηλεκτρονικά μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail), με σεβασμό στις αρχές ανωνυμίας και προστασίας προσωπικών δεδομένων σύμφωνα με τον Γενικό Κανονισμό Προστασίας Δεδομένων (GDPR). Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν ότι οι απαντήσεις τους θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ακαδημαϊκούς σκοπούς και ότι η συμμετοχή τους ήταν εθελοντική και ανώνυμη. Η έρευνα διεξήχθη κατά την περίοδο Απριλίου – Μαΐου 2024. Το ερωτηματολόγιο απεστάλη συνολικά σε περίπου 150 άτομα, από τα οποία συγκεντρώθηκαν 88 έγκυρες απαντήσεις, γεγονός που αντιστοιχεί σε ποσοστό ανταπόκρισης περίπου 58,7%. Το ποσοστό αυτό θεωρείται ικανοποιητικό για έρευνα κοινωνικών επιστημών που πραγματοποιείται μέσω ηλεκτρονικής διανομής ερωτηματολογίου.

Ως προς τη δειγματοληπτική διαδικασία, εφαρμόστηκε κυρίως δειγματοληψία ευκολίας (*convenience sampling*), καθώς επιλέχθηκαν άτομα που ήταν άμεσα προσβάσιμα μέσω της συνεργαζόμενης ξενοδοχειακής επιχείρησης. Παράλληλα, μπορούν να εντοπιστούν και στοιχεία δειγματοληψίας σκοπιμότητας (*purposive sampling*), καθώς οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν βάσει συγκεκριμένων χαρακτηριστικών που σχετίζονταν με το αντικείμενο της έρευνας, δηλαδή την ύπαρξη ενδιαφέροντος ή προηγούμενης επαφής με υπηρεσίες ευεξίας, *wellness activities* ή *retreat experiences*. Ως εκ τούτου, ο πληθυσμός-στόχος της έρευνας περιλάμβανε άτομα που έχουν ενδιαφέρον για την ευεξία, την προσωπική ανάπτυξη και τις εμπειρίες *wellness tourism*. Το ερωτηματολόγιο ήταν δομημένο σε θεματικές ενότητες και περιλάμβανε τόσο δημογραφικές ερωτήσεις όσο και ερωτήσεις αξιολόγησης στάσεων, αντιλήψεων και προτιμήσεων σχετικά με την ευεξία και τα *wellness retreats*. Πιο συγκεκριμένα, οι ενότητες αφορούσαν:

1. τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων,
2. τη σημασία της ευεξίας στην καθημερινή ζωή,
3. τη συμμετοχή σε δραστηριότητες ευεξίας,
4. την εμπειρία και τις προτιμήσεις σχετικά με wellness retreats,
5. τις αντιλήψεις γύρω από την έννοια του well-being,

καθώς και το ενδιαφέρον για retreats που συνδυάζουν σύγχρονες πρακτικές ευεξίας με στοιχεία αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας. Για τη μέτρηση των στάσεων και αντιλήψεων χρησιμοποιήθηκε κυρίως πενταβάθμια κλίμακα Likert, όπου:

- 1 αντιστοιχούσε στο «Καθόλου / Πολύ λίγο»
- και 5 στο «Πάρα πολύ / Σε πολύ μεγάλο βαθμό».

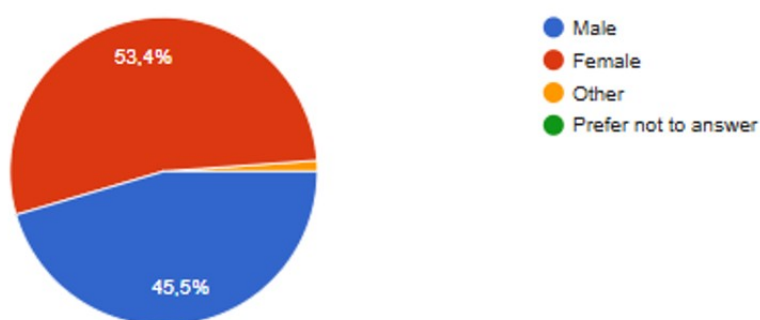
Η χρήση της συγκεκριμένης κλίμακας επέτρεψε την ποσοτική αποτύπωση του βαθμού συμφωνίας, σημασίας ή ενδιαφέροντος των συμμετεχόντων απέναντι στις διάφορες θεματικές της έρευνας. Παράλληλα, το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, διχοτομικές ερωτήσεις (Ναι/Όχι) και ορισμένες ανοικτού τύπου ερωτήσεις, μέσω των οποίων οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να εκφράσουν προσωπικές απόψεις και εμπειρίες σχετικά με την έννοια της ευεξίας και την ιδανική εμπειρία wellness retreat. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με βάση περιγραφική στατιστική ανάλυση, μέσω της καταγραφής συχνοτήτων και ποσοστών για κάθε ερώτηση του ερωτηματολογίου. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται αναλυτικά στις επόμενες ενότητες του κεφαλαίου μέσω πινάκων και γραφημάτων, προκειμένου να αναδειχθούν οι βασικές τάσεις, οι στάσεις και οι προτιμήσεις των συμμετεχόντων σχετικά με το well-being και τα wellness retreats.

5.2 ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ

5.2.1. ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΕΡΩΤΩΜΕΝΩΝ

Στην πρώτη ενότητα του ερωτηματολογίου καταγράφηκαν τα βασικά δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος, ώστε να διαμορφωθεί μια σαφής εικόνα για το προφίλ των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα. Σε ό,τι αφορά το φύλο, το δείγμα

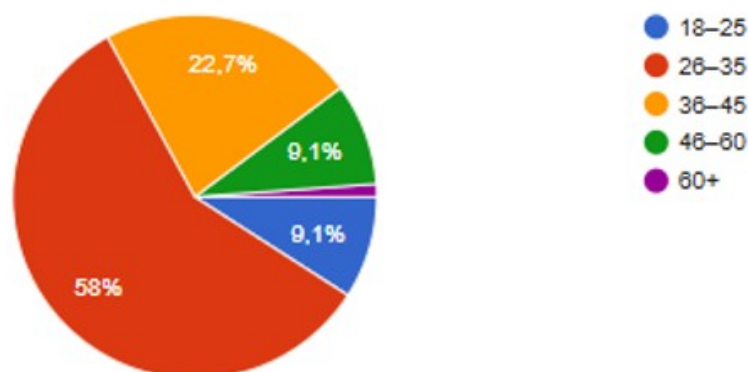
παρουσιάζει σχετική ισορροπία, με ελαφρώς μεγαλύτερη συμμετοχή γυναικών. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες αποτελούν το 53,4% του δείγματος, ενώ οι άνδρες αντιστοιχούν στο 45,5%. Υπάρχει επίσης ένα πολύ μικρό ποσοστό που δήλωσε διαφορετική επιλογή φύλου, το οποίο αντιστοιχεί περίπου στο 1,1% των απαντήσεων. Σε απόλυτους αριθμούς, αυτό σημαίνει ότι από τους 88 συμμετέχοντες, περίπου 47 είναι γυναίκες, 40 είναι άνδρες και 1 άτομο επέλεξε την κατηγορία «Other». Η σύνθεση αυτή δείχνει ότι η έρευνα δεν στηρίζεται αποκλειστικά σε ένα φύλο, αλλά περιλαμβάνει απόψεις τόσο γυναικών όσο και ανδρών σε αρκετά κοντινή αναλογία. Παρά τη μικρή υπεροχή των γυναικών, η παρουσία των ανδρών είναι επίσης έντονη, γεγονός που καθιστά το δείγμα πιο ισορροπημένο ως προς τη συγκεκριμένη μεταβλητή. Αυτό έχει πρακτική σημασία για την εργασία, καθώς οι προτιμήσεις γύρω από την ευεξία και τα retreats μπορούν να εξεταστούν μέσα από ένα κοινό που δεν είναι μονοδιάστατο ως προς το φύλο.



Διάγραμμα 5.1: Φύλο

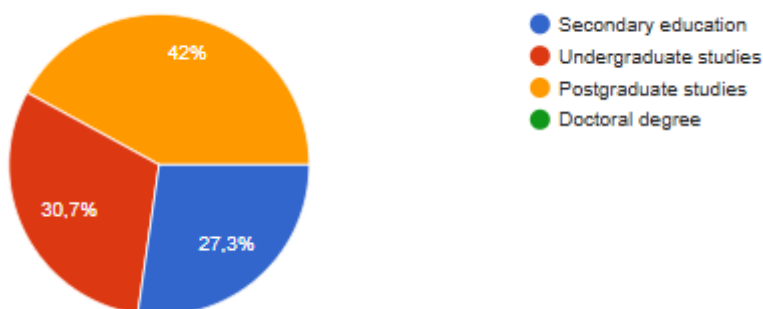
Περνώντας στην ηλικιακή κατανομή, παρατηρείται ότι το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος ανήκει στην ηλικιακή ομάδα 26–35 ετών. Η συγκεκριμένη ομάδα συγκεντρώνει το 58% των απαντήσεων, δηλαδή περίπου 51 από τους 88 συμμετέχοντες. Ακολουθεί η ηλικιακή ομάδα 36–45 ετών με ποσοστό 22,7%, που αντιστοιχεί περίπου σε 20 άτομα. Οι συμμετέχοντες ηλικίας 18–25 ετών αποτελούν το 9,1% του δείγματος, δηλαδή περίπου 8 άτομα, ενώ το ίδιο ποσοστό, 9,1%, εμφανίζεται και στην ηλικιακή ομάδα 46–60 ετών, επίσης με περίπου 8 συμμετέχοντες. Η κατηγορία 60+ εμφανίζεται με πολύ μικρή συμμετοχή, περίπου 1,1%, δηλαδή με 1 άτομο. Από τα στοιχεία αυτά προκύπτει ότι η έρευνα στηρίζεται κυρίως σε ενήλικες νεότερης και μέσης ηλικίας, με ιδιαίτερη έμφαση στην ομάδα 26–35 ετών. Αυτό είναι ένα ενδιαφέρον εύρημα, καθώς η συγκεκριμένη ηλικιακή κατηγορία βρίσκεται συνήθως σε μια

περίοδο έντονης επαγγελματικής, κοινωνικής και προσωπικής δραστηριότητας, γεγονός που μπορεί να επηρεάζει την ανάγκη για ισορροπία, αποφόρτιση και αναζήτηση εμπειριών ευεξίας.



Διάγραμμα 5.2: Ηλικία

Αναφορικά με το μορφωτικό επίπεδο, το δείγμα χαρακτηρίζεται από υψηλή εκπαιδευτική συγκρότηση. Το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων, δηλαδή το 42%, δήλωσε ότι έχει ολοκληρώσει μεταπτυχιακές σπουδές, ποσοστό που αντιστοιχεί περίπου σε 37 άτομα. Ακολουθούν οι συμμετέχοντες με προπτυχιακές σπουδές, οι οποίοι αποτελούν το 30,7% του δείγματος, δηλαδή περίπου 27 άτομα. Η δευτεροβάθμια εκπαίδευση αντιστοιχεί στο 27,3%, δηλαδή περίπου σε 24 συμμετέχοντες. Αντίθετα, δεν εμφανίζεται συμμετοχή από άτομα με διδακτορικό τίτλο, καθώς η σχετική κατηγορία καταγράφεται με μηδενικό ποσοστό. Η κατανομή αυτή δείχνει ότι η πλειονότητα των συμμετεχόντων διαθέτει ανώτερη ή ανώτατη εκπαιδευτική εμπειρία, αφού οι κατηγορίες προπτυχιακών και μεταπτυχιακών σπουδών συγκεντρώνουν μαζί το 72,7% του δείγματος. Το στοιχείο αυτό είναι σημαντικό για την ερμηνεία των αποτελεσμάτων, καθώς ένα δείγμα με αυξημένο μορφωτικό επίπεδο ενδέχεται να προσεγγίζει την έννοια της ευεξίας με πιο σύνθετο τρόπο, όχι μόνο ως σωματική χαλάρωση, αλλά και ως ζήτημα προσωπικής ανάπτυξης, ψυχικής ισορροπίας και ποιότητας ζωής.



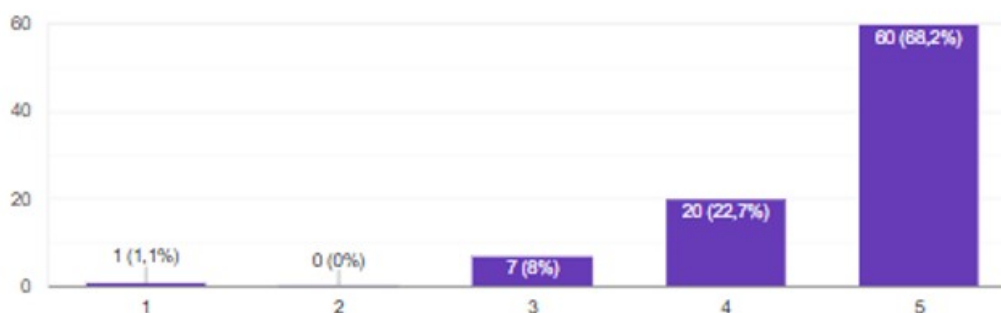
Διάγραμμα 5.3: Επίπεδο μόρφωσης

Συνολικά, τα δημογραφικά δεδομένα δείχνουν ότι η έρευνα βασίζεται σε ένα δείγμα 88 ατόμων, με σχετικά ισορροπημένη κατανομή φύλου, έντονη παρουσία της ηλικιακής ομάδας 26–35 ετών και υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Η σύνθεση αυτή προσφέρει ένα χρήσιμο πλαίσιο για την ανάλυση των επόμενων ενοτήτων, καθώς οι απαντήσεις που ακολουθούν προέρχονται κυρίως από άτομα νεαρής και μέσης ενήλικης ηλικίας, με σημαντική εκπαιδευτική εμπειρία και πιθανή εξοικείωση με σύγχρονες έννοιες όπως η ευεξία, η προσωπική φροντίδα και ο ολιστικός τρόπος ζωής.

5.2.2 ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΩΣ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Αρχικά, τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι η ευεξία καταλαμβάνει ιδιαίτερα σημαντική θέση στη ζωή των συμμετεχόντων. Η πρώτη ερώτηση της ενότητας ήταν η εξής: «How important is well-being in your life?».

Πρόκειται για ερώτηση κλειστού τύπου με πενταβάθμια κλίμακα Likert, όπου το 1 αντιστοιχούσε στο «καθόλου σημαντικό» και το 5 στο «εξαιρετικά σημαντικό». Συγκεκριμένα, από το σύνολο των 88 απαντήσεων, οι 60 συμμετέχοντες, δηλαδή το 68,2%, δήλωσαν την ανώτατη βαθμίδα σημαντικότητας, επιλέγοντας το 5. Παράλληλα, 20 άτομα, ποσοστό 22,7%, επέλεξαν το 4, γεγονός που δείχνει επίσης υψηλή αξιολόγηση της ευεξίας. Αν συνυπολογιστούν οι δύο αυτές κατηγορίες, προκύπτει ότι 80 από τους 88 συμμετέχοντες, δηλαδή το 90,9%, αποδίδουν στην ευεξία πολύ μεγάλη ή μεγάλη σημασία. Αντίθετα, μόνο 7 άτομα, ποσοστό 8%, τοποθετήθηκαν στη μεσαία βαθμίδα 3, ενώ μόλις 1 συμμετέχων, δηλαδή 1,1%, επέλεξε τη χαμηλότερη βαθμίδα. Η επιλογή 2 δεν συγκέντρωσε καμία απάντηση. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι η ευεξία δεν αντιμετωπίζεται από το δείγμα ως δευτερεύον ή περιστασιακό ζήτημα, αλλά ως βασική παράμετρος της προσωπικής ζωής.

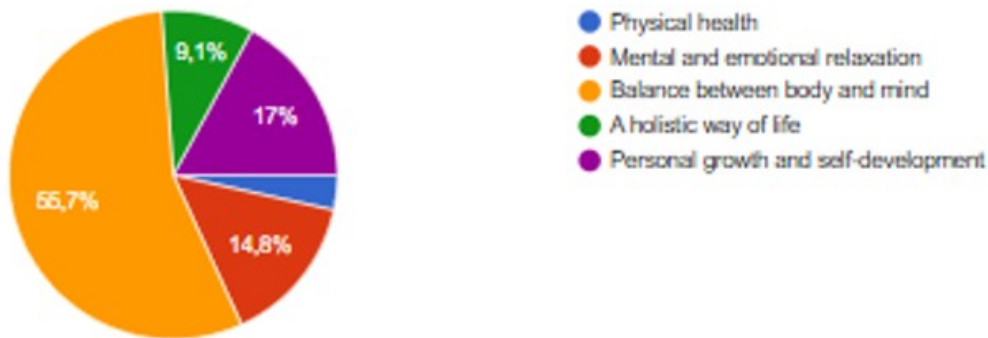


Διάγραμμα 5.4: Βαθμός σημαντικότητας της ευεξίας στην καθημερινή ζωή των συμμετεχόντων

Στη συνέχεια, η επόμενη ερώτηση ήταν:

«Which of the following best reflects your understanding of well-being?».

Πρόκειται για ερώτηση κλειστού τύπου πολλαπλής επιλογής, όπου οι συμμετέχοντες καλούνταν να επιλέξουν την απάντηση που αντιπροσώπευε καλύτερα την προσωπική τους αντίληψη για την ευεξία. Η επικρατέστερη απάντηση είναι η «ισορροπία μεταξύ σώματος και νου», η οποία συγκέντρωσε ποσοστό 55,7%. Το αποτέλεσμα αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς περισσότεροι από τους μισούς ερωτώμενους δεν αντιλαμβάνονται την ευεξία αποκλειστικά ως σωματική υγεία ή ως απλή χαλάρωση, αλλά ως σύνθετη κατάσταση που αφορά ταυτόχρονα τη σωματική και την ψυχική διάσταση του ανθρώπου. Η δεύτερη πιο συχνή επιλογή ήταν η «προσωπική ανάπτυξη και αυτοβελτίωση», με ποσοστό 17%, ενώ ακολουθεί η «ψυχική και συναισθηματική χαλάρωση» με 14,8%. Η επιλογή «ολιστικός τρόπος ζωής» συγκέντρωσε 9,1%, ενώ η «σωματική υγεία» εμφανίζεται με το μικρότερο ποσοστό, περίπου 3,4%. Επομένως, η εικόνα που διαμορφώνεται είναι ότι οι συμμετέχοντες απομακρύνονται από μια στενή, καθαρά σωματική ερμηνεία της ευεξίας και την προσεγγίζουν κυρίως ως ισορροπία, ψυχική ηρεμία και προσωπική εξέλιξη.



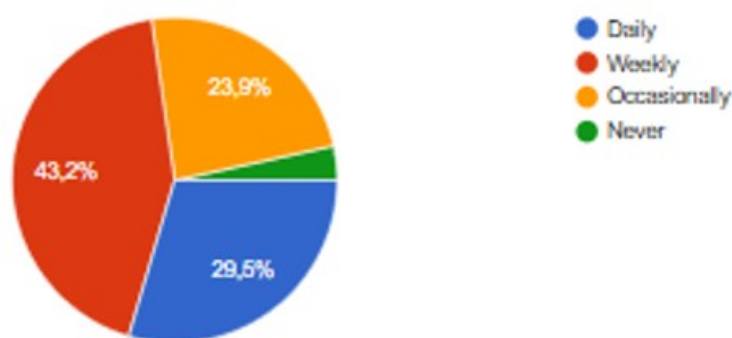
Διάγραμμα 5.5: Τρόπος κατανόησης της έννοιας της ευεξίας από τους συμμετέχοντες

Παράλληλα, τα παραπάνω ευρήματα συνδέονται άμεσα με τη φιλοσοφική βάση της παρούσας εργασίας. Η κυριαρχία της απάντησης που αφορά την ισορροπία σώματος και νου παραπέμπει στην αρχαιοελληνική αντίληψη του ευ ζην, όπου η καλή ζωή δεν περιορίζεται στην απουσία ασθένειας ή στην εξωτερική ευχαρίστηση, αλλά προϋποθέτει αρμονία ανάμεσα στις διαφορετικές πλευρές της ανθρώπινης ύπαρξης. Η σύνδεση αυτή γίνεται ακόμη πιο εμφανής αν συσχετιστεί με την αριστοτελική έννοια της ευδαιμονίας. Στο συγκεκριμένο πλαίσιο, η ευεξία δεν εμφανίζεται ως στιγμιαία απόλαυση, αλλά ως κατάσταση που σχετίζεται με την ποιότητα του βίου, τη συνειδητή στάση ζωής και την καλλιέργεια του εαυτού. Το γεγονός ότι μόνο ένα μικρό ποσοστό επέλεξε τη σωματική υγεία ως βασική ερμηνεία δείχνει ότι οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται την ευεξία με τρόπο ευρύτερο, πιο κοντά στην έννοια της ολοκληρωμένης ζωής παρά σε μια περιορισμένη βιολογική προσέγγιση.

Επιπλέον, Η τρίτη ερώτηση της ενότητας ήταν:

«How frequently do you engage in well-being-related activities?».

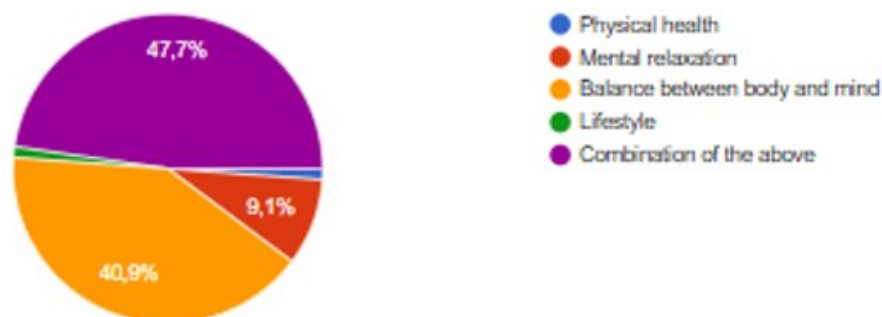
Πρόκειται για ερώτηση κλειστού τύπου, με προκαθορισμένες κατηγορίες συχνότητας (daily, weekly, occasionally, never). Τα στοιχεία δείχνουν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό, 43,2%, ασχολείται με τέτοιες δραστηριότητες σε εβδομαδιαία βάση. Ακολουθεί η καθημερινή ενασχόληση με ποσοστό 29,5%, ενώ το 23,9% δήλωσε ότι συμμετέχει περιστασιακά σε δραστηριότητες σχετικές με την ευεξία. Μόνο ένα πολύ μικρό ποσοστό, περίπου 3,4%, ανέφερε ότι δεν συμμετέχει ποτέ. Η κατανομή αυτή έχει ιδιαίτερη πρακτική σημασία, επειδή δείχνει ότι η ευεξία δεν παραμένει απλώς θεωρητική αξία για τους ερωτώμενους, αλλά συνδέεται σε αρκετές περιπτώσεις με συγκεκριμένη συμπεριφορά. Εφόσον 26 συμμετέχοντες περίπου δηλώνουν καθημερινή ενασχόληση και 38 περίπου εβδομαδιαία, προκύπτει ότι η πλειονότητα του δείγματος έχει ήδη κάποια μορφή ενεργής σχέσης με πρακτικές ευεξίας.



Διάγραμμα 5.6: Συχνότητα ενασχόλησης των συμμετεχόντων με δραστηριότητες ευεξίας

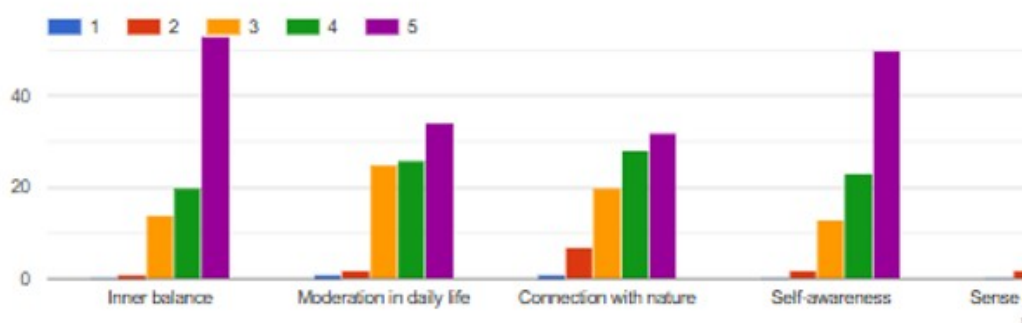
Ακόμη πιο καθαρή γίνεται η εικόνα μέσα από το Διάγραμμα 5.7, όπου οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να δηλώσουν πώς αντιλαμβάνονται κυρίως την ευεξία. Η ερώτηση ήταν: «How do you primarily conceptualise well-being?». Πρόκειται για ερώτηση κλειστού τύπου μίας επιλογής, στην οποία οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να επιλέξουν την απάντηση που αποδίδει καλύτερα τον βασικό τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται την ευεξία. Οι πιθανές απαντήσεις ήταν: physical health, mental relaxation, balance between body and mind, lifestyle και combination of the above. Η απάντηση «συνδυασμός όλων των παραπάνω» συγκεντρώνει το υψηλότερο ποσοστό, 47,7%, ενώ η «ισορροπία μεταξύ σώματος και νου» ακολουθεί με 40,9%. Η «ψυχική χαλάρωση» συγκεντρώνει 9,1%, ενώ οι επιλογές που αφορούν αποκλειστικά τη σωματική υγεία ή τον τρόπο ζωής εμφανίζονται με πολύ μικρά ποσοστά. Η διαφοροποίηση αυτή είναι σημαντική, γιατί επιβεβαιώνει ότι οι συμμετέχοντες βλέπουν την ευεξία ως πολυδιάστατη κατάσταση. Δεν την περιορίζουν σε ένα μόνο πεδίο, αλλά τη συνδέουν με σώμα,

νου, χαλάρωση, καθημερινότητα και συνολική ποιότητα ζωής. Έτσι, τα αποτελέσματα του Διαγράμματος 5.7, ενισχύουν τα δεδομένα του Διαγράμματος 5 και δείχνουν συνέπεια στις απαντήσεις.



Διάγραμμα 5.7: Βασική αντίληψη των συμμετεχόντων για την ευεξία.

Τέλος, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αξιολογήσουν τη σημαντικότητα συγκεκριμένων στοιχείων για μια υψηλή ποιότητα ζωής. Η ερώτηση ήταν κλειστού τύπου και βασίστηκε σε πενταβάθμια κλίμακα Likert, όπου το 1 αντιστοιχούσε στο «καθόλου σημαντικό» και το 5 στο «εξαιρετικά σημαντικό». Το Διάγραμμα 5.8, δείχνει ποια στοιχεία θεωρούνται σημαντικά για μια υψηλή ποιότητα ζωής. Στο ορατό μέρος του γραφήματος, η εσωτερική ισορροπία συγκεντρώνει πολύ υψηλές αξιολογήσεις, με έντονη παρουσία της βαθμίδας 5. Αντίστοιχα, η αυτογνωσία εμφανίζεται επίσης με υψηλή συγκέντρωση στις ανώτερες βαθμίδες, ενώ το μέτρο στην καθημερινή ζωή και η σύνδεση με τη φύση αξιολογούνται κυρίως στις βαθμίδες 3, 4 και 5. Τα στοιχεία αυτά συνδέονται άμεσα με την αριστοτελική ευδαιμονία και την έννοια του ευ ζην, καθώς η καλή ζωή δεν φαίνεται να ταυτίζεται μόνο με την άνεση ή την απόλαυση, αλλά με την ισορροπία, την αυτογνωσία, το μέτρο και τη σχέση με το περιβάλλον.

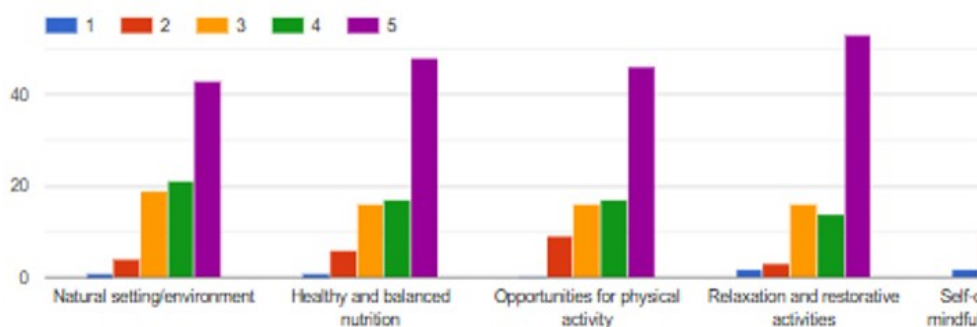


Διάγραμμα 5.8: Σημαντικότητα βασικών στοιχείων για μια υψηλή ποιότητα ζωής.

Συνολικά, τα αποτελέσματα της υποενοτήτας δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται την ευεξία ως τρόπο ζωής που περιλαμβάνει σώμα, πνεύμα, καθημερινές συνήθειες και εσωτερική ποιότητα.

5.2.3 ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Αρχικά, το Διάγραμμα 5.9, παρουσιάζει τον βαθμό σημαντικότητας που αποδίδουν οι συμμετέχοντες σε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά κατά την επιλογή ενός wellness retreat. Η ερώτηση ήταν: «How important are the following characteristics when selecting a wellness retreat?». Πρόκειται για ερώτηση κλειστού τύπου σε μορφή πίνακα, με πενταβάθμια κλίμακα Likert, όπου το 1 αντιστοιχούσε στο «Not at all important» και το 5 στο «Extremely important». Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν χαρακτηριστικά όπως το φυσικό περιβάλλον, η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, οι ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα, οι δραστηριότητες χαλάρωσης και αποκατάστασης, καθώς και τα προγράμματα αυτοανάπτυξης και mindfulness. Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε με κλίμακα από το 1 έως το 5, όπου το 1 αντιστοιχεί στο «καθόλου σημαντικό» και το 5 στο «εξαιρετικά σημαντικό». Στο γράφημα αποτυπώνονται πέντε βασικές διαστάσεις: το φυσικό περιβάλλον, η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, οι ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα, οι δραστηριότητες χαλάρωσης και αποκατάστασης, καθώς και τα προγράμματα αυτοανάπτυξης και mindfulness. Η συνολική εικόνα δείχνει ότι οι συμμετέχοντες αξιολογούν πολύ θετικά όλα τα παραπάνω χαρακτηριστικά, καθώς σε κάθε κατηγορία η βαθμίδα 5 εμφανίζεται ως η ισχυρότερη ή μία από τις ισχυρότερες επιλογές. Αυτό δείχνει ότι οι ερωτώμενοι δεν προσεγγίζουν το wellness retreat ως απλή τουριστική διαμονή, αλλά ως ένα οργανωμένο πλαίσιο που πρέπει να προσφέρει πολλαπλές μορφές φροντίδας και αποφόρτισης.



Διάγραμμα 5.9: Σημαντικότητα βασικών χαρακτηριστικών κατά την επιλογή wellness retreat

Ειδικότερα, το φυσικό περιβάλλον εμφανίζεται ως ιδιαίτερα σημαντικό στοιχείο για την επιλογή ενός retreat. Στην κατηγορία «Natural setting/environment», η υψηλότερη βαθμίδα 5

συγκεντρώνει τον μεγαλύτερο αριθμό απαντήσεων, ξεπερνώντας τις 40, ενώ η βαθμίδα 4 ακολουθεί με περίπου 20 απαντήσεις και η βαθμίδα 3 με λίγο λιγότερες. Οι χαμηλές βαθμίδες 1 και 2 εμφανίζονται με μηδενική ή ελάχιστη συμμετοχή. Η κατανομή αυτή δείχνει ότι το φυσικό τοπίο δεν αντιμετωπίζεται από τους συμμετέχοντες ως δευτερεύον αισθητικό στοιχείο, αλλά ως βασική προϋπόθεση για την εμπειρία ευεξίας. Με άλλα λόγια, οι περισσότεροι ερωτώμενοι φαίνεται να συνδέουν την ποιότητα ενός retreat με την ύπαρξη ενός ήρεμου, φυσικού και αποφορτιστικού περιβάλλοντος. Το εύρημα αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τη συγκεκριμένη εργασία, καθώς συνδέεται με την ιδέα των θεραπευτικών τοπίων και με τη λογική των Ασκληπιείων, όπου ο χώρος και η φύση αποτελούσαν ενεργό μέρος της θεραπευτικής εμπειρίας. Στη συνέχεια, η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή αξιολογείται επίσης πολύ υψηλά. Στην αντίστοιχη κατηγορία, η βαθμίδα 5 συγκεντρώνει τον μεγαλύτερο αριθμό απαντήσεων, ο οποίος φαίνεται να προσεγγίζει τις 50. Οι βαθμίδες 3 και 4 κινούνται σε αισθητά χαμηλότερα αλλά σημαντικά επίπεδα, ενώ οι χαμηλές βαθμίδες εμφανίζονται περιορισμένες. Αυτό δείχνει ότι η διατροφή θεωρείται ουσιαστικό μέρος της εμπειρίας και όχι απλώς συμπληρωματική υπηρεσία.

Οι συμμετέχοντες φαίνεται να αναμένουν από ένα wellness retreat να προσφέρει διατροφικές επιλογές που στηρίζουν τη σωματική ευεξία και την αίσθηση ισορροπίας. Η συγκεκριμένη προτίμηση συνδέεται πρακτικά με την ανάγκη σχεδιασμού ενός προγράμματος που δεν θα περιορίζεται σε spa ή χαλάρωση, αλλά θα περιλαμβάνει και καθημερινές συνήθειες φροντίδας, όπως η ποιοτική διατροφή. Οι ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα εμφανίζονται επίσης ως σημαντικός παράγοντας. Στην κατηγορία αυτή, η βαθμίδα 5 είναι και πάλι η επικρατέστερη, με αριθμό απαντήσεων πάνω από 40, ενώ οι βαθμίδες 3 και 4 ακολουθούν σε χαμηλότερα επίπεδα. Η εικόνα αυτή δείχνει ότι οι συμμετέχοντες δεν αντιλαμβάνονται την ευεξία μόνο ως ξεκούραση ή ακινησία, αλλά και ως ενεργή σωματική συμμετοχή. Επομένως, ένα retreat που επιδιώκει να ανταποκριθεί στις ανάγκες του δείγματος θα πρέπει να ενσωματώνει δραστηριότητες όπως ήπια άσκηση, περπάτημα, φυσική κίνηση ή άλλες μορφές σωματικής ενεργοποίησης. Το στοιχείο αυτό ενισχύει την ιδέα της ισορροπίας σώματος και πνεύματος, καθώς η φυσική δραστηριότητα λειτουργεί συμπληρωματικά προς τη χαλάρωση και την ψυχική αποφόρτιση.

Ακόμη πιο έντονη εμφανίζεται η σημασία των δραστηριοτήτων χαλάρωσης και αποκατάστασης. Στην κατηγορία «Relaxation and restorative activities», η βαθμίδα 5 φαίνεται να συγκεντρώνει τον υψηλότερο αριθμό απαντήσεων σε σχέση με τις προηγούμενες ορατές κατηγορίες, ξεπερνώντας τις 50. Οι βαθμίδες 3 και 4 παραμένουν παρούσες, αλλά με χαμηλότερη ένταση, ενώ οι αρνητικές αξιολογήσεις είναι ελάχιστες. Το αποτέλεσμα αυτό δείχνει ότι οι συμμετέχοντες αποδίδουν κεντρικό ρόλο στην αποκατάσταση, στην ανάπαυση και στην ψυχική αποφόρτιση. Έτσι, το retreat δεν πρέπει να σχεδιαστεί μόνο ως χώρος

δραστηριοτήτων, αλλά και ως περιβάλλον παύσης, ηρεμίας και ανασύνταξης. Η σύνδεση με το ευ ζην είναι εμφανής, καθώς η καλή ζωή, με βάση τα δεδομένα του δείγματος, φαίνεται να απαιτεί όχι μόνο δράση, αλλά και συνειδητή ανάπαυση. Η κατηγορία που αφορά την αυτοανάπτυξη και τα προγράμματα mindfulness εμφανίζεται στο δεξί μέρος του γραφήματος, αν και δεν είναι πλήρως ορατή. Παρ' όλα αυτά, από το τμήμα που διακρίνεται φαίνεται ότι και εδώ οι υψηλές βαθμίδες συγκεντρώνουν σημαντική προτίμηση. Το στοιχείο αυτό συμπληρώνει την εικόνα των προηγούμενων κατηγοριών, καθώς δείχνει ότι οι συμμετέχοντες ενδιαφέρονται όχι μόνο για το σώμα και τη χαλάρωση, αλλά και για την εσωτερική καλλιέργεια.

5.2.4 ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ WELLNESS TOURISM

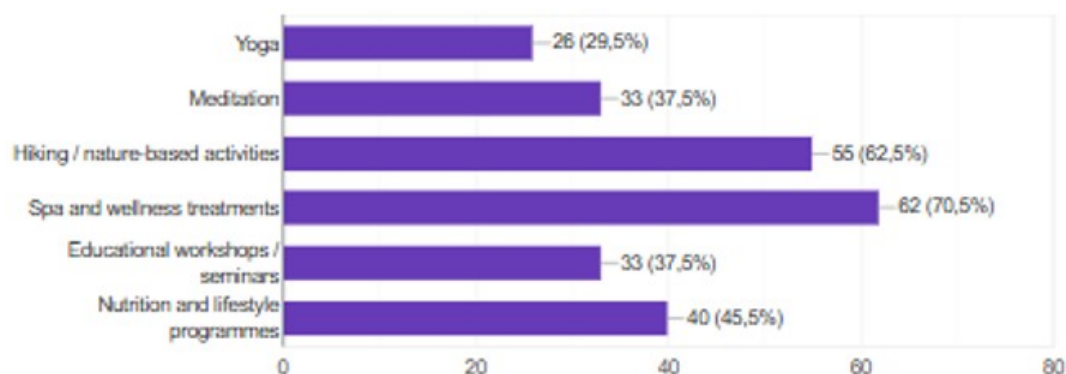
Αρχικά, οι απαντήσεις των συμμετεχόντων σχετικά με τις δραστηριότητες που θα τους ενδιέφεραν περισσότερο σε ένα wellness retreat δείχνουν ότι η προτίμηση δεν περιορίζεται σε μία μόνο μορφή ευεξίας. Η ερώτηση του Διαγράμματος 5.10 ήταν:

«Which types of activities would you be most interested in?».

Πρόκειται για ερώτηση πολλαπλής επιλογής, στην οποία οι συμμετέχοντες μπορούσαν να επιλέξουν περισσότερες από μία δραστηριότητες που θα τους ενδιέφεραν σε ένα wellness retreat. Από το σύνολο των 88 απαντήσεων, η δραστηριότητα που συγκέντρωσε το υψηλότερο ποσοστό είναι τα spa και οι θεραπείες ευεξίας, με 62 επιλογές και ποσοστό 70,5%. Το αποτέλεσμα αυτό δείχνει ότι οι υπηρεσίες χαλάρωσης, φροντίδας σώματος και αποκατάστασης παραμένουν πολύ ισχυρό στοιχείο στην αντίληψη των συμμετεχόντων για ένα επιθυμητό retreat, αναδεικνύοντας την σύγχρονη ανάγκη για αποφόρτιση. Ωστόσο, η εικόνα δεν σταματά εκεί. Η δεύτερη πιο δημοφιλής επιλογή είναι το hiking και οι δραστηριότητες στη φύση, με 55 απαντήσεις και ποσοστό 62,5%. Η υψηλή αυτή επίδοση δείχνει ότι οι συμμετέχοντες δεν αναζητούν αποκλειστικά παθητική χαλάρωση, αλλά ενδιαφέρονται και για ενεργή επαφή με το φυσικό περιβάλλον. Άρα, η εμπειρία ευεξίας που προτιμούν φαίνεται να συνδυάζει ανάπαυση, κίνηση και περιβαλλοντική σύνδεση.

Στη συνέχεια, ιδιαίτερη σημασία έχει η επιλογή των προγραμμάτων διατροφής και τρόπου ζωής, τα οποία συγκέντρωσαν 40 απαντήσεις, δηλαδή 45,5%. Το ποσοστό αυτό δείχνει ότι σχεδόν οι μισοί συμμετέχοντες ενδιαφέρονται για δραστηριότητες που δεν εξαντλούνται στη διάρκεια της διαμονής, αλλά μπορούν να επηρεάσουν και την καθημερινότητα μετά το τέλος του retreat. Η διατροφή και τα lifestyle programmes λειτουργούν πρακτικά ως γέφυρα ανάμεσα στην προσωρινή εμπειρία και στη μακροπρόθεσμη αλλαγή συνηθειών. Ακολουθούν ο διαλογισμός και τα εκπαιδευτικά εργαστήρια ή σεμινάρια, τα οποία συγκέντρωσαν από 33 απαντήσεις το καθένα, δηλαδή 37,5%. Οι δύο αυτές επιλογές είναι σημαντικές, επειδή δείχνουν ενδιαφέρον για δραστηριότητες που αφορούν τόσο την εσωτερική ηρεμία όσο και τη γνώση.

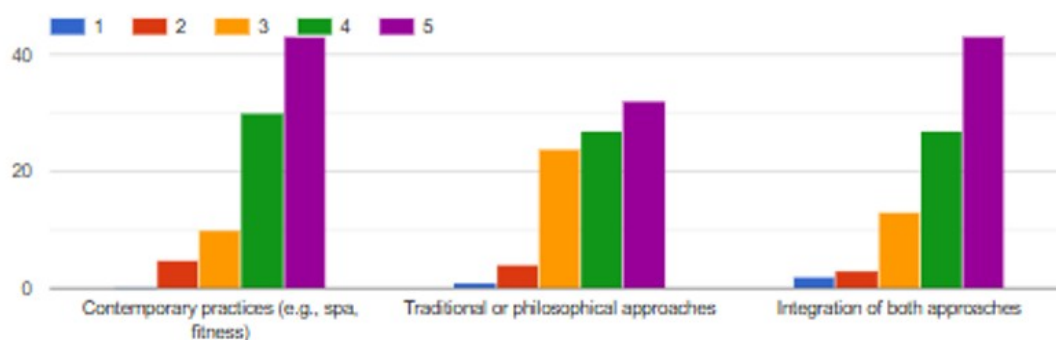
Δεν πρόκειται, επομένως, μόνο για αναζήτηση ξεκούρασης, αλλά και για ανάγκη κατανόησης, καθοδήγησης και προσωπικής επεξεργασίας της εμπειρίας.



Διάγραμμα 5.10: Προτιμώμενες δραστηριότητες σε ένα wellness retreat

Παράλληλα, η yoga συγκέντρωσε 26 απαντήσεις, ποσοστό 29,5%. Αν και βρίσκεται χαμηλότερα σε σχέση με τα spa, το hiking και τα προγράμματα διατροφής, παραμένει μια αξιοσημείωτη επιλογή, καθώς περίπου ένας στους τρεις συμμετέχοντες δηλώνει ενδιαφέρον για αυτήν. Η θέση της yoga στο γράφημα δείχνει ότι οι συμμετέχοντες προτιμούν ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, με μεγαλύτερη έμφαση σε εμπειρίες που συνδυάζουν άμεση χαλάρωση, φυσική δραστηριότητα και πρακτική φροντίδα του τρόπου ζωής. Έτσι, το Διάγραμμα 5.10, παρουσιάζει ένα αρκετά σαφές προφίλ προτιμήσεων: πρώτα έρχονται οι θεραπείες spa, έπειτα οι δραστηριότητες στη φύση, στη συνέχεια η διατροφή και ο τρόπος ζωής, και ακολουθούν οι πιο στοχαστικές ή εκπαιδευτικές πρακτικές. Αυτή η σειρά έχει πρακτική αξία για τον σχεδιασμό ενός retreat, επειδή δείχνει ποιες υπηρεσίες πρέπει να αποτελέσουν βασικό κορμό και ποιες μπορούν να λειτουργήσουν συμπληρωματικά.

(Matrix scale: 1 = Not at all, 5 = To a great extent)



**Διάγραμμα 5.11: Αντιλαμβανόμενη συμβολή σύγχρονων, παραδοσιακών και
συνδυαστικών προσεγγίσεων στην ευεξία**

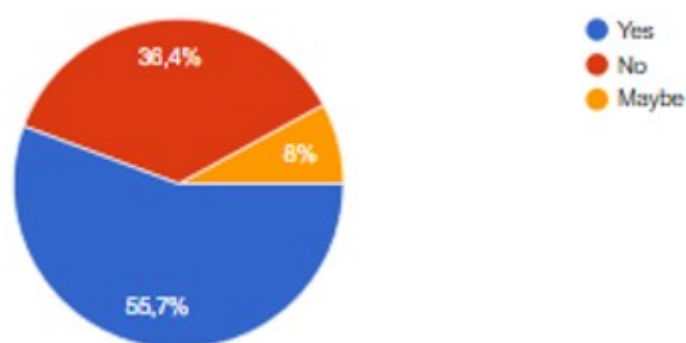
Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν τον βαθμό συμβολής διαφορετικών προσεγγίσεων στην ευεξία μέσω πενταβάθμιας κλίμακας Likert, όπου το 1 αντιστοιχούσε στο «καθόλου» και το 5 στο «σε πολύ μεγάλο βαθμό». Το Διάγραμμα 5.11 αποτυπώνει πώς οι συμμετέχοντες αξιολογούν τη συμβολή διαφορετικών προσεγγίσεων στην ευεξία. Στις σύγχρονες πρακτικές, όπως spa και fitness, οι απαντήσεις συγκεντρώνονται κυρίως στις υψηλές βαθμίδες 4 και 5, με τη βαθμίδα 5 να είναι η πιο έντονη. Αυτό επιβεβαιώνει ότι οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν την πρακτική αξία των σύγχρονων υπηρεσιών ευεξίας. Ωστόσο, οι παραδοσιακές ή φιλοσοφικές προσεγγίσεις δεν απορρίπτονται. Στη δική τους κατηγορία παρατηρείται επίσης σημαντική συγκέντρωση στις βαθμίδες 3, 4 και 5, με τη βαθμίδα 5 να εμφανίζεται ισχυρή, αν και λιγότερο έντονη από ό,τι στις σύγχρονες πρακτικές. Αυτό δείχνει ότι οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν τις παραδοσιακές και φιλοσοφικές διαστάσεις ως ουσιαστικές, αλλά πιθανώς τις αντιλαμβάνονται πιο αποτελεσματικές όταν εντάσσονται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο.

Ιδιαίτερα καθοριστική είναι η τρίτη κατηγορία του ίδιου γραφήματος, που αφορά την ενσωμάτωση και των δύο προσεγγίσεων. Εκεί η βαθμίδα 5 εμφανίζεται ξανά ιδιαίτερα υψηλή και η βαθμίδα 4 ακολουθεί με σημαντικό αριθμό απαντήσεων. Η εικόνα αυτή δείχνει ότι ο συνδυασμός σύγχρονων πρακτικών με παραδοσιακά ή φιλοσοφικά στοιχεία θεωρείται από τους συμμετέχοντες πιο ολοκληρωμένη επιλογή. Το εύρημα συνδέεται άμεσα με την ιδέα των μετασχηματιστικών εμπειριών, καθώς οι συμμετέχοντες δεν φαίνεται να αναζητούν μόνο μια απλή τουριστική απόδραση, αλλά μια εμπειρία με σωματικό, ψυχικό και βιωματικό περιεχόμενο. Με βάση τα δεδομένα των δύο γραφημάτων, το ιδανικό wellness retreat για το συγκεκριμένο δείγμα πρέπει να συνδυάζει spa, φυσική δραστηριότητα, διατροφή, διαλογισμό, εκπαιδευτικές δράσεις και στοιχεία βαθύτερης προσωπικής καλλιέργειας.

5.2.5 ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ WELLNESS RETREAT

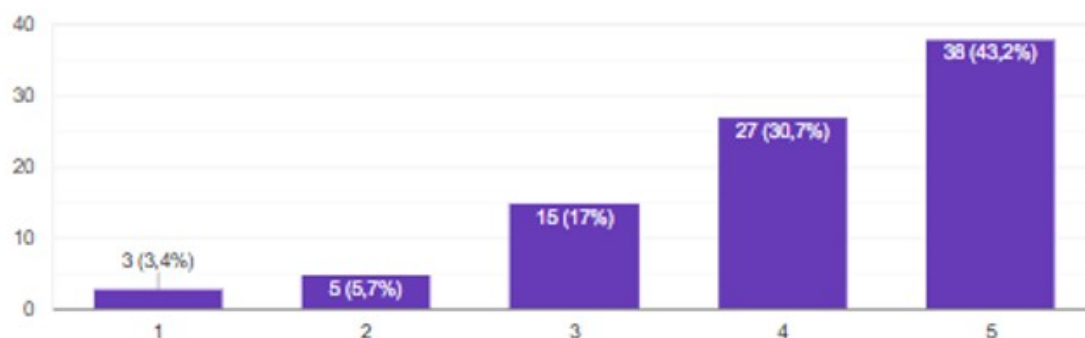
Αρχικά, τα αποτελέσματα της ενότητας που αφορά την εμπειρία των συμμετεχόντων με τα wellness retreats δείχνουν ότι το ενδιαφέρον για τέτοιου είδους εμπειρίες είναι αρκετά έντονο, ακόμη και όταν δεν υπάρχει προηγούμενη συμμετοχή. Η ερώτηση ήταν κλειστού τύπου τριών επιλογών (Yes / No / Maybe). Στην ερώτηση αν οι συμμετέχοντες έχουν λάβει ποτέ μέρος σε wellness retreat, το 55,7% απάντησε θετικά, γεγονός που αντιστοιχεί περίπου σε 49 από τα 88 άτομα του δείγματος. Αντίθετα, το 36,4%, δηλαδή περίπου 32 άτομα, δήλωσε ότι δεν έχει συμμετάσχει ποτέ, ενώ το 8%, περίπου 7 συμμετέχοντες, επέλεξε την απάντηση «Maybe». Η

κατανομή αυτή είναι σημαντική, επειδή δείχνει ότι περισσότεροι από τους μισούς ερωτώμενους έχουν ήδη κάποια άμεση εμπειρία από wellness retreat, άρα οι απαντήσεις τους δεν βασίζονται μόνο σε θεωρητική εικόνα ή απλή περιέργεια. Παράλληλα, το αρκετά υψηλό ποσοστό όσων δεν έχουν συμμετάσχει ακόμη φανερώνει ότι υπάρχει και ένα μέρος του δείγματος το οποίο μπορεί να λειτουργήσει ως δυνητικό κοινό για μελλοντικές προτάσεις ευεξίας. Η ανάλυση της σχέσης τους με το περιβάλλον και τη φύση αποκτά πρακτική αξία, γιατί συνδέεται τόσο με πραγματικές εμπειρίες όσο και με πιθανές μελλοντικές επιλογές.



Διάγραμμα 5.12: Προηγούμενη συμμετοχή των ερωτώμενων σε wellness retreat

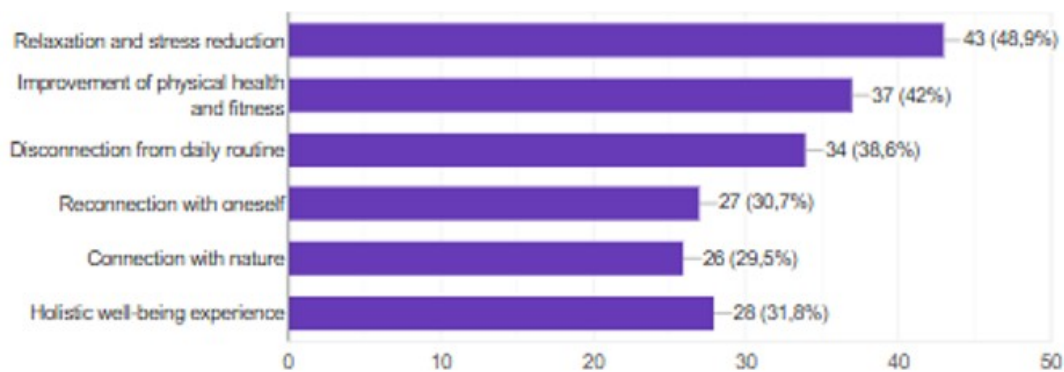
Στη συνέχεια, η πρόθεση μελλοντικής συμμετοχής ενισχύει ακόμη περισσότερο την παραπάνω εικόνα. Η ερώτηση ήταν: «How likely are you to participate in a wellness retreat in the future?». Πρόκειται για ερώτηση κλειστού τύπου με πενταβάθμια κλίμακα Likert, όπου το 1 αντιστοιχούσε σε πολύ χαμηλή πιθανότητα συμμετοχής και το 5 σε πολύ υψηλή πιθανότητα συμμετοχής. Συγκεκριμένα, 38 άτομα, δηλαδή το 43,2%, επέλεξαν το 5, δηλώνοντας πολύ υψηλή πιθανότητα συμμετοχής. Επιπλέον, 27 συμμετέχοντες, ποσοστό 30,7%, επέλεξαν το 4. Αν οι δύο αυτές κατηγορίες εξεταστούν μαζί, προκύπτει ότι 65 από τους 88 ερωτώμενους, δηλαδή το 73,9%, εμφανίζουν ισχυρή διάθεση να συμμετάσχουν σε wellness retreat στο μέλλον. Στη μεσαία βαθμίδα 3 τοποθετήθηκαν 15 άτομα, ποσοστό 17%, ενώ χαμηλή πιθανότητα δήλωσαν 5 άτομα στη βαθμίδα 2, δηλαδή 5,7%, και 3 άτομα στη βαθμίδα 1, δηλαδή 3,4%. Τα δεδομένα αυτά δείχνουν ότι η μελλοντική συμμετοχή δεν αποτελεί περιθωριακή επιλογή για το δείγμα, αλλά εμφανίζεται ως αρκετά πιθανό ενδεχόμενο για την πλειονότητα. Αυτό έχει άμεση σημασία για τη φυσιοκεντρική προσέγγιση ενός retreat, επειδή οι παράγοντες που ακολουθούν δείχνουν ποια στοιχεία θα μπορούσαν να επηρεάσουν αυτή την επιλογή.



Διάγραμμα 5.13: Πιθανότητα μελλοντικής συμμετοχής σε wellness retreat

Μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι απαντήσεις για τους παράγοντες που θα παρακινούσαν τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα wellness retreat.

Για το Διάγραμμα 5.14, ερώτηση ήταν: «What factors would motivate you to choose a wellness retreat?». Πρόκειται για ερώτηση πολλαπλής επιλογής, στην οποία οι συμμετέχοντες μπορούσαν να επιλέξουν περισσότερους από έναν παράγοντες. Οι επιλογές περιλάμβαναν τη χαλάρωση και μείωση του άγχους, τη βελτίωση της σωματικής υγείας και φυσικής κατάστασης, την αποσύνδεση από την καθημερινή ρουτίνα, την επανασύνδεση με τον εαυτό, τη σύνδεση με τη φύση και την ολιστική εμπειρία ευεξίας. Ο ισχυρότερος παράγοντας είναι η χαλάρωση και η μείωση του άγχους, με 43 απαντήσεις και ποσοστό 48,9%. Ακολουθεί η βελτίωση της σωματικής υγείας και φυσικής κατάστασης, με 37 απαντήσεις και ποσοστό 42%. Η αποσύνδεση από την καθημερινή ρουτίνα συγκεντρώνει 34 απαντήσεις, δηλαδή 38,6%, ενώ η επανασύνδεση με τον εαυτό εμφανίζεται με 27 απαντήσεις και ποσοστό 30,7%. Η σύνδεση με τη φύση συγκεντρώνει 26 απαντήσεις, δηλαδή 29,5%, και η ολιστική εμπειρία ευεξίας ακολουθεί με 28 απαντήσεις και ποσοστό 31,8%. Με βάση αυτά τα στοιχεία, η φύση δεν εμφανίζεται απομονωμένη από τις υπόλοιπες ανάγκες, αλλά εντάσσεται σε ένα ευρύτερο σύνολο παραγόντων που περιλαμβάνει την αποφόρτιση, την απομάκρυνση από τη ρουτίνα, την προσωπική επανασύνδεση και την ολιστική εμπειρία. Αυτό σημαίνει ότι το φυσικό περιβάλλον δεν λειτουργεί απλώς ως όμορφο σκηνικό, αλλά ως μέρος μιας ευρύτερης διαδικασίας αποκατάστασης και εσωτερικής ισορροπίας.



Διάγραμμα 5.14: Παράγοντες που παρακινούν την επιλογή ενός wellness retreat

Παράλληλα, το ποσοστό 29,5% που αφορά τη σύνδεση με τη φύση αποκτά μεγαλύτερη σημασία όταν συνδυαστεί με το 38,6% της αποσύνδεσης από την καθημερινή ρουτίνα και το 48,9% της χαλάρωσης και μείωσης του άγχους. Η επιλογή ενός retreat φαίνεται να σχετίζεται με την ανάγκη εξόδου από το συνηθισμένο περιβάλλον και αναζήτησης ενός χώρου που προσφέρει ηρεμία, παύση και αποφόρτιση. Σε αυτό το σημείο μπορεί να γίνει σύνδεση με την έννοια των healing landscapes, δηλαδή των θεραπευτικών τοπίων, καθώς τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες δεν ενδιαφέρονται μόνο για μια υπηρεσία, αλλά για ένα περιβάλλον που υποστηρίζει την ψυχική και σωματική ανάκαμψη. Η ίδια λογική συναντάται και στα Ασκληπεία, όπου ο θεραπευτικός χώρος δεν ήταν τυχαίος, αλλά συνδεόταν με τη φύση, την ηρεμία και την απομάκρυνση από την καθημερινότητα. Αντίστοιχα, στα δεδομένα της παρούσας έρευνας, η σύνδεση με τη φύση, η αποφόρτιση από τη ρουτίνα και η ολιστική ευεξία εμφανίζονται ως αλληλένδετες προτιμήσεις.

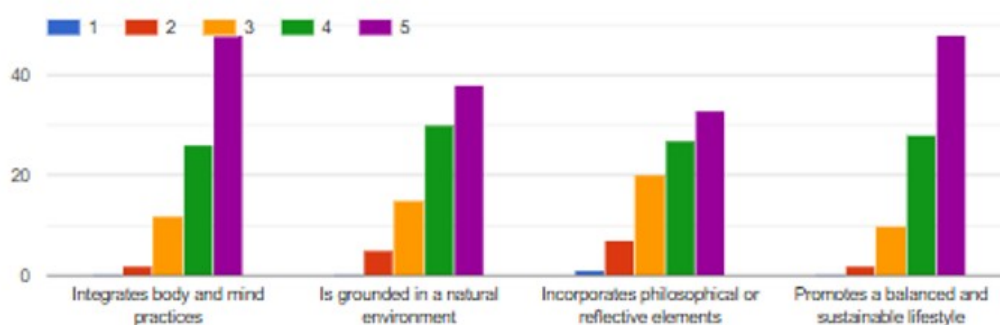
Συμπερασματικά, τα συγκεκριμένα αποτελέσματα δείχνουν ότι η φύση και το περιβάλλον έχουν ουσιαστικό ρόλο στη διαμόρφωση της εμπειρίας ενός wellness retreat, ακόμη και αν δεν αποτελούν τον μοναδικό ή πρώτο παράγοντα επιλογής. Η χαλάρωση, η μείωση του άγχους, η σωματική βελτίωση και η απομάκρυνση από την καθημερινότητα καταγράφονται ως ισχυρότερα κίνητρα, όμως η σύνδεση με τη φύση και η ολιστική εμπειρία συγκεντρώνουν επίσης σημαντικά ποσοστά.

5.3 ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΥ ΖΗΝ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Τα αποτελέσματα των Διαγραμμάτων 5.15 και 5.16 δείχνουν ότι η βασική ιδέα της παρούσας εργασίας, δηλαδή ο συνδυασμός αρχαίων φιλοσοφικών αρχών με σύγχρονες πρακτικές ευεξίας, βρίσκει θετική ανταπόκριση από την πλειονότητα των συμμετεχόντων. Στο Διάγραμμα 5.15, οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν την ελκυστικότητα ενός wellness retreat που

ενσωματώνει πρακτικές σώματος και νου, φυσικό περιβάλλον, φιλοσοφικά ή στοχαστικά στοιχεία και ισορροπημένο, βιώσιμο τρόπο ζωής. Η ερώτηση ήταν: «How appealing do you find the concept of a wellness retreat that...». Πρόκειται για ερώτηση κλειστού τύπου σε μορφή πίνακα, με πενταβάθμια κλίμακα Likert, όπου το 1 αντιστοιχούσε στο «Not at all appealing» και το 5 στο «Extremely appealing». Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν retreat concepts που ενσωματώνουν πρακτικές σώματος και νου, φυσικό περιβάλλον, φιλοσοφικά ή στοχαστικά στοιχεία και έναν ισορροπημένο και βιώσιμο τρόπο ζωής. Σε όλες τις επιμέρους κατηγορίες, οι υψηλότερες βαθμίδες της κλίμακας, δηλαδή το 4 και το 5, συγκεντρώνουν τον κύριο όγκο των απαντήσεων. Ιδιαίτερα έντονη είναι η προτίμηση για ένα retreat που ενσωματώνει πρακτικές σώματος και νου, καθώς η βαθμίδα 5 εμφανίζεται με πολύ υψηλή συγκέντρωση απαντήσεων. Αντίστοιχα, πολύ ισχυρή είναι και η ανταπόκριση στην ιδέα ενός retreat που προωθεί έναν ισορροπημένο και βιώσιμο τρόπο ζωής, όπου και πάλι η ανώτερη βαθμίδα αξιολόγησης κυριαρχεί. Αυτό δείχνει ότι οι συμμετέχοντες δεν αντιλαμβάνονται την ευεξία ως μεμονωμένη υπηρεσία, αλλά ως ολοκληρωμένη εμπειρία που συνδέει το σώμα, τον νου, την καθημερινότητα και τη στάση ζωής.

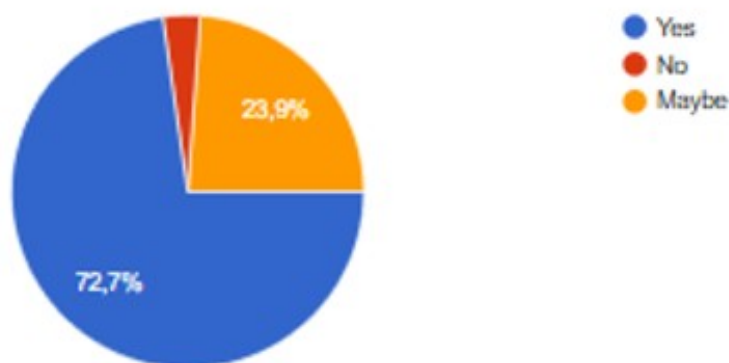
(Matrix scale: 1 = Not at all appealing, 5 = Extremely appealing)



Διάγραμμα 5.15: Ελκυστικότητα βασικών χαρακτηριστικών ενός wellness retreat με ολιστικό προσανατολισμό

Στη συνέχεια, το Διάγραμμα 5.16 επιβεβαιώνει με ακόμη πιο άμεσο τρόπο την αποδοχή της σύνδεσης ανάμεσα στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία και τις σύγχρονες πρακτικές ευεξίας. Η ερώτηση ήταν: «Would you be interested in a wellness retreat that integrates principles of ancient Greek philosophy with modern well-being practices?». Πρόκειται για ερώτηση κλειστού τύπου τριών επιλογών, με πιθανές απαντήσεις: Yes, No και Maybe. Στην ερώτηση αν οι συμμετέχοντες θα ενδιαφέρονταν για ένα wellness retreat που ενσωματώνει αρχές της αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας με σύγχρονες πρακτικές well-being, το 72,7% απάντησε θετικά. Το ποσοστό αυτό είναι ιδιαίτερα υψηλό, καθώς αντιστοιχεί σχεδόν στα τρία τέταρτα του δείγματος. Επιπλέον, το 23,9% απάντησε «Maybe», δηλαδή δεν απορρίπτει την ιδέα, αλλά

εμφανίζεται πιθανώς ανοιχτό σε μια τέτοια πρόταση. Αν συνυπολογιστούν οι θετικές και οι ενδεχόμενα θετικές απαντήσεις, προκύπτει ότι το 96,6% των συμμετεχόντων είτε ενδιαφέρεται άμεσα είτε αφήνει ανοιχτό το ενδεχόμενο συμμετοχής σε ένα τέτοιο retreat. Το ποσοστό της αρνητικής απάντησης είναι πολύ μικρό, περίπου 3,4%, γεγονός που δείχνει ότι η σύνδεση φιλοσοφίας και wellness δεν αντιμετωπίζεται ως ξένη ή αδιάφορη ιδέα από το δείγμα.

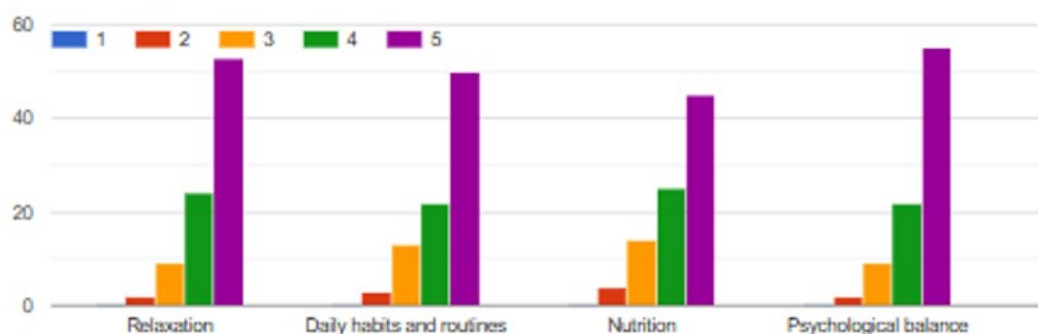


Διάγραμμα 5.16: Ενδιαφέρον για wellness retreat που συνδυάζει αρχαία ελληνική φιλοσοφία και σύγχρονες πρακτικές ευεξίας

Παράλληλα, το Διάγραμμα 5.17 φωτίζει τις διαστάσεις με τις οποίες οι συμμετέχοντες συνδέουν την ευεξία. Η ερώτηση ήταν: «To what extent do you associate well-being with the following dimensions?». Πρόκειται για ερώτηση κλειστού τύπου σε μορφή πίνακα, με πενταβάθμια κλίμακα Likert, όπου το 1 αντιστοιχούσε στο «Not at all» και το 5 στο «To a great extent». Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν διαστάσεις όπως η χαλάρωση, οι καθημερινές συνήθειες και ρουτίνες, η διατροφή και η ψυχολογική ισορροπία. Σε όλες αυτές τις διαστάσεις, η βαθμίδα 5 συγκεντρώνει τον μεγαλύτερο αριθμό απαντήσεων, ενώ η βαθμίδα 4 ακολουθεί επίσης με σημαντική παρουσία. Η ψυχολογική ισορροπία παρουσιάζει την υψηλότερη συγκέντρωση στην ανώτερη βαθμίδα, γεγονός που δείχνει ότι οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται την ευεξία πρωτίστως ως εσωτερική σταθερότητα και ψυχική αρμονία. Η χαλάρωση εμφανίζεται επίσης ιδιαίτερα σημαντική, ενώ οι καθημερινές συνήθειες και η διατροφή αξιολογούνται έντονα στις υψηλές βαθμίδες. Επομένως, η ευεξία δεν περιορίζεται σε περιστασιακή ξεκούραση, αλλά συνδέεται με τον τρόπο που οργανώνεται η καθημερινή ζωή, η σχέση με το σώμα και η διαχείριση της ψυχικής κατάστασης.

Με βάση τα παραπάνω, τα ευρήματα συνδέονται άμεσα με την αριστοτελική ευδαιμονία και την έννοια του ευ ζην. Η έμφαση στην ψυχολογική ισορροπία, στις σταθερές συνήθειες, στη διατροφή και στη σύνδεση σώματος και νου δείχνει ότι οι συμμετέχοντες προσεγγίζουν την ευεξία ως συνολική ποιότητα ζωής και όχι ως απλή κατανάλωση υπηρεσιών. Η αριστοτελική

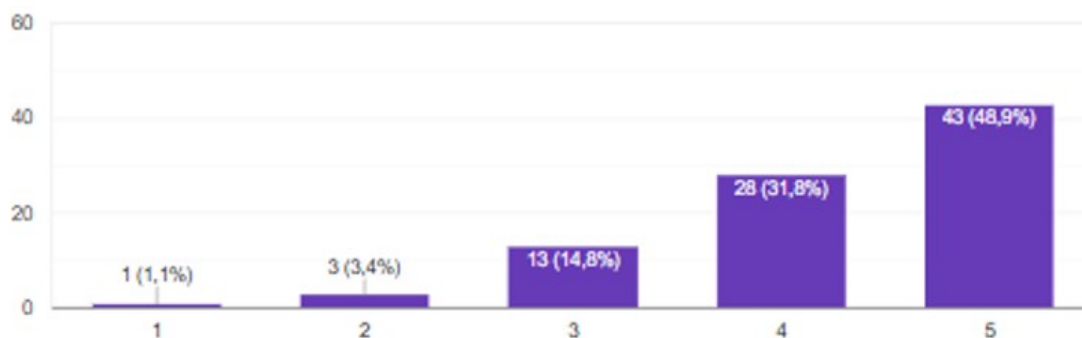
ευδαιμονία μπορεί να συσχετιστεί με αυτή την εικόνα, καθώς αφορά μια ενεργή και συνειδητή ζωή, οργανωμένη γύρω από την ισορροπία, το μέτρο και την καλλιέργεια του εαυτού. Παρόμοια, η επικούρεια απλότητα αντανακλάται στην ανάγκη για χαλάρωση, αποφόρτιση και απομάκρυνση από την υπερβολή, ενώ η στωική ισορροπία συνδέεται με την ψυχική σταθερότητα και την ικανότητα του ατόμου να διατηρεί εσωτερική τάξη μέσα στην καθημερινότητα.



Διάγραμμα 5.17: Διαστάσεις με τις οποίες οι συμμετέχοντες συνδέουν την ευεξία

Επιπλέον, το Διάγραμμα 5.18 παρουσιάζει ένα από τα πιο σημαντικά ευρήματα για τη μετάβαση από τη θεωρία στην πρακτική πρόταση σχεδιασμού. Η ερώτηση ήταν:

«How interested would you be in a wellness retreat focused on long-term lifestyle transformation?». Η ερώτηση βασίστηκε σε πενταβάθμια κλίμακα Likert, όπου οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν το ενδιαφέρον τους για retreat με στόχο τη μακροπρόθεσμη αλλαγή τρόπου ζωής. Στην ερώτηση για το ενδιαφέρον συμμετοχής σε ένα wellness retreat που εστιάζει στη μακροπρόθεσμη αλλαγή τρόπου ζωής, το 48,9% επέλεξε τη βαθμίδα 5 και το 31,8% τη βαθμίδα 4. Συνολικά, δηλαδή, το 80,7% του δείγματος δείχνει υψηλό ενδιαφέρον για ένα retreat που δεν περιορίζεται σε μια σύντομη εμπειρία αναψυχής, αλλά στοχεύει σε πιο σταθερή αλλαγή του τρόπου ζωής. Η βαθμίδα 3 συγκέντρωσε 14,8%, ενώ οι χαμηλές βαθμίδες 1 και 2 εμφανίζονται με πολύ περιορισμένα ποσοστά, 1,1% και 3,4% αντίστοιχα. Το αποτέλεσμα αυτό είναι καθοριστικό, γιατί δείχνει ότι οι συμμετέχοντες αναζητούν μια εμπειρία με διάρκεια, επίδραση και πρακτική συνέχεια στην καθημερινή τους ζωή.



Διάγραμμα 5.18: Ενδιαφέρον για wellness retreat με στόχο τη μακροπρόθεσμη αλλαγή τρόπου ζωής

Τα κεντρικά ευρήματα επιβεβαιώνουν ότι ένα σύγχρονο wellness retreat μπορεί να στηριχθεί σε ένα μοντέλο που συνδυάζει αρχαιοελληνικές, παραδοσιακές και σύγχρονες προσεγγίσεις. Η θετική στάση απέναντι στη φιλοσοφική βάση, η υψηλή αξιολόγηση της ψυχολογικής ισορροπίας, η σημασία των καθημερινών συνηθειών και το έντονο ενδιαφέρον για μακροπρόθεσμο μετασχηματισμό δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες δεν αναζητούν απλώς διακοπές. Αντίθετα, προκύπτει η ανάγκη για ένα retreat που λειτουργεί ως χώρος ανασύνταξης, αυτογνωσίας και ισορροπίας

Στο τέλος της εμπειρικής ανάλυσης, ιδιαίτερη σημασία έχουν και οι ανοιχτές απαντήσεις των συμμετεχόντων, καθώς λειτουργούν συμπληρωματικά προς τα ποσοτικά ευρήματα. Στην ερώτηση «Τι σημαίνει για εσάς η ευεξία;» καταγράφηκαν 68 απαντήσεις, μέσα από τις οποίες προκύπτει ότι οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται την ευεξία κυρίως ως κατάσταση ισορροπίας, ηρεμίας και λειτουργικότητας. Ενδεικτικές απαντήσεις, όπως «balance between body and mind», «inner peace, functional body and grounded lifestyle», «living in the present while being at peace with your body and mind» και «balance between inner peace, psychological and physiological health», δείχνουν ότι η ευεξία δεν περιορίζεται στη σωματική υγεία. Αντίθετα, συνδέεται με την ψυχική σταθερότητα, την εσωτερική γαλήνη, την ικανότητα διαχείρισης του άγχους και την αίσθηση ότι το σώμα και ο νους λειτουργούν σε αρμονία. Η εικόνα αυτή ενισχύει τα προηγούμενα ποσοτικά αποτελέσματα, σύμφωνα με τα οποία οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται την ευεξία ως ολιστική κατάσταση και όχι ως απλή χαλάρωση.

19. In your own words, what does "well-being" mean to you?

68 απαντήσεις

Relaxing
Being physically and mentally fit so I can respond to external stressors better
Inner peace , functional body and grounded lifestyle
Living in the present while being at peace with your body and mind
Balnce between inner peace, psychological and physiological health
mental stability and calmness, a healthy body, while also completing work/school obligations without excessive stress,and of course some free time for fun
Well being means to me to have a balance between body & mind
A balance of relaxation, meaningful connection, and time to reconnect with myself.
Good wav of life

Εικόνα 5.1: Ποιοτικές αντιλήψεις των συμμετεχόντων για την έννοια της ευεξίας

Παράλληλα, οι απαντήσεις στην ερώτηση «Ποια θα ήταν για εσάς η ιδανική εμπειρία wellness retreat;» προσφέρουν πρακτικές κατευθύνσεις για τον σχεδιασμό ενός σύγχρονου retreat. Από τις 64 απαντήσεις που καταγράφηκαν, επαναλαμβάνονται στοιχεία όπως το φυσικό περιβάλλον, η ηρεμία, η αποσύνδεση από την καθημερινότητα, οι θεραπείες spa, η yoga, ο διαλογισμός, η σωματική δραστηριότητα, η υγιεινή διατροφή και τα σεμινάρια προσωπικής ανάπτυξης. Χαρακτηριστικές απαντήσεις, όπως «something connected to nature», «serene environment, holistic and unique experiences to heal the body and mind», «a natural environment, perhaps in a mountain» και «a peaceful setting in nature, a mix of relaxation and mindful activities, meaningful connections, and time to truly disconnect and recharge», δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες δεν φαντάζονται το retreat ως απλή τουριστική διαμονή, αλλά ως εμπειρία ανασύνταξης, αποφόρτισης και επανασύνδεσης με τον εαυτό και τη φύση.

20. What would constitute an ideal wellness retreat experience for you?

64 απαντήσεις

High tech gym, sunshine, good food and a spa
Lifestyle
something connected to nature
Serene environment, holistic and unique experiences to heal the body and mind
High end equipment spa in a natural location
a natural enviroment, perhaps in a mountain with a chill daily routine including: relaxation (spa/yoga/meditation etc), seminars and workshops that promote a new way of thinking , and free time
Physical activity with relaxation, meditation
A peaceful setting in nature, a mix of relaxation and mindful activities, meaningful connections, and time to truly disconnect and recharge.

Εικόνα 5.2: Ποιοτικά χαρακτηριστικά της ιδανικής εμπειρίας wellness retreat

Τα ποιοτικά αυτά δεδομένα επιβεβαιώνουν τη σύνδεση της εμπειρικής έρευνας με την έννοια του ευ ζην. Η συχνή αναφορά στην ισορροπία σώματος και νου, στην εσωτερική ειρήνη και στην ήρεμη σχέση με την καθημερινότητα συνδέεται με την αριστοτελική ευδαιμονία, καθώς η ευεξία παρουσιάζεται ως τρόπος ζωής και όχι ως στιγμιαία απόλαυση. Ταυτόχρονα, η έμφαση στη φύση, στη χαλάρωση και στη σωματική αποκατάσταση παραπέμπει στη λογική των Ασκληπιείων, όπου ο χώρος, το φυσικό περιβάλλον, η ανάπαυση και η θεραπευτική εμπειρία λειτουργούσαν συνδυαστικά. Με τον ίδιο τρόπο, οι αναφορές σε διαλογισμό, yoga, mindfulness και εσωτερική γαλήνη συνδέονται με τις ανατολικές ολιστικές πρακτικές, οι οποίες δίνουν έμφαση στην ενότητα σώματος, νου και περιβάλλοντος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΠΡΟΤΑΣΗ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΝΕΟΥ WELLNESS RETREAT

6.1 ΣΥΝΘΕΣΗ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΜΠΕΙΡΙΚΩΝ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ

Η θεωρητική προσέγγιση της παρούσας εργασίας, σε συνδυασμό με τα ευρήματα της εμπειρικής έρευνας, αναδεικνύει ότι η σύγχρονη έννοια της ευεξίας δεν ταυτίζεται πλέον αποκλειστικά με τη σωματική χαλάρωση ή την προσωρινή απομάκρυνση από την καθημερινότητα, αλλά συνδέεται με μία περισσότερο σύνθετη και πολυπαραγοντική αντίληψη της ποιότητας ζωής. Οι συμμετέχοντες της έρευνας έδειξαν σαφή προτίμηση σε πρακτικές που

ενισχύουν την ισορροπία σώματος και νου, την ψυχική ηρεμία, την εσωτερική σταθερότητα και τη σύνδεση με τη φύση, γεγονός που επιβεβαιώνει τη μετατόπιση του wellness tourism προς περισσότερο ολιστικά και μετασχηματιστικά μοντέλα εμπειρίας. Η τάση αυτή συμφωνεί με τη βιβλιογραφία, σύμφωνα με την οποία η σύγχρονη ευεξία προσεγγίζεται ως συνδυασμός ηδονικών και ευδαιμονικών διαστάσεων, όπου η προσωρινή ευχαρίστηση συνυπάρχει με βαθύτερες ανάγκες προσωπικής ανάπτυξης, ισορροπίας και νοήματος (Ryan and Deci, 2001· Su, Tang and Nawijn, 2020· Vittersø, 2025).

Τα ποσοτικά και ποιοτικά δεδομένα της έρευνας ανέδειξαν ότι οι συμμετέχοντες δεν αναζητούν αποκλειστικά υπηρεσίες spa ή παθητικής χαλάρωσης, αλλά ενδιαφέρονται για εμπειρίες που συνδυάζουν φυσικό περιβάλλον, δραστηριότητες αποφόρτισης, υγιεινή διατροφή, mindfulness και προσωπική καλλιέργεια. Η προτίμηση αυτή συνδέεται με τη σύγχρονη εξέλιξη του wellness tourism, το οποίο έχει μετακινηθεί από τα παραδοσιακά μοντέλα λουτροθεραπείας και πολυτελούς ξεκούρασης προς εμπειρίες που σχετίζονται με την αυτογνωσία, τη βιωσιμότητα και την ψυχολογική ισορροπία (Pattanapokinsakul et al., 2025· Quintela, Costa and Correia, 2016). Ειδικότερα, η υψηλή αξιολόγηση του φυσικού περιβάλλοντος ως βασικού χαρακτηριστικού ενός wellness retreat επιβεβαιώνει τη σημασία των healing landscapes, δηλαδή των θεραπευτικών τοπίων που λειτουργούν υποστηρικτικά στην ψυχική και σωματική αποκατάσταση. Αντίστοιχα, έρευνες σχετικές με το forest bathing και τη βιωματική επαφή με τη φύση δείχνουν ότι η παραμονή σε φυσικά περιβάλλοντα μπορεί να συμβάλει στη μείωση του άγχους, στη βελτίωση της διάθεσης και στην ενίσχυση της ψυχολογικής ευεξίας (Furuyashiki et al., 2019· Song et al., 2018· Morita et al., 2011). Η σύνδεση αυτή εμφανίζεται ιδιαίτερα έντονα και στα ευρήματα της παρούσας έρευνας, καθώς σημαντικό ποσοστό των συμμετεχόντων συνέδεσε την ιδανική εμπειρία retreat με ήρεμα φυσικά τοπία, απομάκρυνση από την αστική πίεση και επανασύνδεση με το περιβάλλον.

Η πλειονότητα του δείγματος έδειξε θετική στάση απέναντι στην ενσωμάτωση φιλοσοφικών και παραδοσιακών στοιχείων σε ένα σύγχρονο retreat ευεξίας. Το εύρημα αυτό παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς επιβεβαιώνει ότι η αναζήτηση της ευεξίας δεν περιορίζεται σε λειτουργικές υπηρεσίες φροντίδας, αλλά επεκτείνεται και σε υπαρξιακές, ψυχολογικές και πολιτισμικές διαστάσεις. Η σύνδεση αυτή μπορεί να ερμηνευθεί μέσα από την αρχαιοελληνική έννοια του ευ ζην και της ευδαιμονίας, όπου η καλή ζωή συνδέεται με την ισορροπία, το μέτρο, τη συνειδητή καθημερινότητα και την καλλιέργεια του εαυτού (Hillman, 2025· Woolf, 2009). Παράλληλα, οι αναφορές των συμμετεχόντων στην ανάγκη για εσωτερική γαλήνη, αυτογνωσία και ψυχική ισορροπία συνδέονται με φιλοσοφικές και ιατρικές αντιλήψεις της αρχαιότητας, σύμφωνα με τις οποίες η ψυχική και σωματική κατάσταση του ανθρώπου θεωρούνταν αλληλένδετες (Ahonen, 2014· Van der Eijk, 2013). Η λογική αυτή αποτυπωνόταν και στα Ασκληπιεία, όπου η θεραπεία δεν βασιζόταν αποκλειστικά σε ιατρικές πρακτικές, αλλά σε ένα

συνολικό πλαίσιο εμπειρίας που περιλάμβανε φύση, ανάπαυση, ύπνο, διατροφή, τελετουργία και ψυχική αποφόρτιση (Limneos et al., 2020· Parageorgiou et al., 2022· Karotsis et al., 2025). Ιδιαίτερη σημασία αποκτά η ανάγκη για πιο βιώσιμες και μακροπρόθεσμες μορφές ευεξίας, καθώς σημαντικό ποσοστό των συμμετεχόντων δήλωσε ενδιαφέρον για retreats που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε ουσιαστική αλλαγή τρόπου ζωής. Το στοιχείο αυτό διαφοροποιεί το σύγχρονο wellness tourism από τις πιο παραδοσιακές μορφές αναψυχής, αφού η εμπειρία δεν αξιολογείται μόνο με βάση την προσωρινή ικανοποίηση αλλά και με βάση τη δυνατότητα προσωπικού μετασχηματισμού και βελτίωσης της καθημερινής ζωής (Sirgy, 2010· Neal, Sirgy and Uysal, 2004). Παρόμοια, οι Karagianni et al. (2025) υποστηρίζουν ότι η σύγχρονη αγορά wellness συνδέεται increasingly με την περιβαλλοντική ευαισθησία, τη βιώσιμη συμπεριφορά και την αναζήτηση ισορροπημένης ζωής. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν αυτή τη μετάβαση, καθώς οι συμμετέχοντες δεν φαίνεται να επιδιώκουν μόνο στιγμές χαλάρωσης, αλλά μια περισσότερο ολοκληρωμένη εμπειρία που συνδέει την προσωπική φροντίδα, τη φύση, τη φιλοσοφική καλλιέργεια και τη μακροπρόθεσμη ποιότητα ζωής.

Πίνακας 6.1: Σύνδεση θεωρητικών εννοιών, εμπειρικών ευρημάτων και προτεινόμενων στοιχείων σχεδιασμού wellness retreat

Θεωρητική διάσταση	Βασικά ευρήματα έρευνας	Επιπτώσεις στον σχεδιασμό του retreat
Ολιστική ευεξία και ισορροπία σώματος–νου	Το 55,7% αντιλαμβάνεται την ευεξία ως ισορροπία σώματος και νου, ενώ το 47,7% ως συνδυασμό πολλαπλών διαστάσεων ευεξίας	Δημιουργία retreat που συνδυάζει σωματικές, ψυχολογικές και βιωματικές πρακτικές
Σύνδεση με τη φύση και healing landscapes	Υψηλή αξιολόγηση φυσικού περιβάλλοντος, hiking και δραστηριοτήτων στη φύση	Επιλογή φυσικής τοποθεσίας με ήρεμο περιβάλλον και outdoor δραστηριότητες
Ψυχική ισορροπία και αποφόρτιση	Κυρίαρχα κίνητρα η χαλάρωση, η μείωση άγχους και η απομάκρυνση από την καθημερινότητα	Έμφαση σε restorative spaces, mindfulness και ήρεμο ρυθμό λειτουργίας
Αρχαιοελληνικό ευ ζην και ευδαιμονία	Πολύ υψηλό ενδιαφέρον για retreat με στοιχεία αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας	Ενσωμάτωση φιλοσοφικών workshops, εννοιών μέτρου, αυτογνωσίας και ισορροπίας
Ολιστικός και βιώσιμος τρόπος ζωής	Υψηλό ενδιαφέρον για long-term lifestyle transformation	Σχεδιασμός προγραμμάτων που ενισχύουν βιώσιμες

		καθημερινές συνήθειες
Διατροφή και ευεξία	Πολύ υψηλή αξιολόγηση healthy nutrition και lifestyle programmes	Δημιουργία Mediterranean wellness nutrition programme
Σύγχρονες και παραδοσιακές πρακτικές	Προτίμηση στον συνδυασμό σύγχρονων και φιλοσοφικών πρακτικών	Υβριδικό μοντέλο retreat με spa, yoga, mindfulness και φιλοσοφικές προσεγγίσεις
Προσωπική ανάπτυξη και αυτογνωσία	Ισχυρή παρουσία self-awareness και inner balance στα ευρήματα	Ενσωμάτωση reflective sessions και personal development activities

Ιδία επεξεργασία από τον συγγραφέα

Ο Πίνακας 6.1, αποτυπώνει τη σύνδεση ανάμεσα στις θεωρητικές έννοιες που αναπτύχθηκαν στο θεωρητικό μέρος της εργασίας και στα βασικά ευρήματα της εμπειρικής έρευνας. Η σύνθεση αυτή λειτουργεί ως βάση για τη διαμόρφωση της προτεινόμενης πρότασης σχεδιασμού του wellness retreat, καθώς αναδεικνύει τα στοιχεία που εμφανίζονται ως περισσότερο σημαντικά τόσο στη βιβλιογραφία όσο και στις προτιμήσεις των συμμετεχόντων.

6.1.1 ΣΧΕΣΗ ΥΦΙΣΤΑΜΕΝΩΝ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΩΝ WELLNESS TOURISM ΜΕ ΤΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ

Η σύγχρονη αγορά wellness tourism έχει εξελιχθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια, ενσωματώνοντας υπηρεσίες που σχετίζονται με τη σωματική φροντίδα, τη χαλάρωση, τη διατροφή, τη φυσική δραστηριότητα και την ψυχική αποφόρτιση. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, τα περισσότερα σύγχρονα wellness retreats και spa resorts βασίζονται κυρίως σε πρακτικές όπως οι θεραπείες spa, τα fitness programmes, η yoga, οι υπηρεσίες αποκατάστασης και οι εμπειρίες χαλάρωσης, δίνοντας έμφαση τόσο στη σωματική αναζωογόνηση όσο και στη βελτίωση της συνολικής εμπειρίας ζωής του επισκέπτη (Mak, Wong and Chang, 2009· Quintela, Costa and Correia, 2016). Παράλληλα, η αυξανόμενη σύνδεση της ευεξίας με τη βιωσιμότητα, τη φύση και την ποιότητα ζωής έχει οδηγήσει αρκετές επιχειρήσεις wellness tourism στην ενσωμάτωση φυσικών τοπίων, outdoor δραστηριοτήτων και πιο ολιστικών προσεγγίσεων ευεξίας (Karagianni et al., 2025· Pattanapokinsakul et al., 2025). Ωστόσο, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι οι ανάγκες των συμμετεχόντων φαίνεται να υπερβαίνουν τις περισσότερες συμβατικές υπηρεσίες ευεξίας που κυριαρχούν στη σύγχρονη αγορά.

Παρότι οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν ιδιαίτερα θετικά στοιχεία όπως τα spa treatments, οι δραστηριότητες στη φύση, η υγιεινή διατροφή και η χαλάρωση, παράλληλα αναδείχθηκε έντονα η ανάγκη για βαθύτερη ψυχική ισορροπία, αυτογνωσία, εσωτερική ηρεμία και πιο ουσιαστική σύνδεση σώματος και νου. Επιπλέον, το ιδιαίτερα υψηλό ενδιαφέρον για retreats που συνδυάζουν σύγχρονες πρακτικές ευεξίας με στοιχεία αρχαιοελληνικής φιλοσοφίας δείχνει ότι οι συμμετέχοντες δεν αναζητούν αποκλειστικά μια εμπειρία πολυτελούς χαλάρωσης, αλλά ένα περισσότερο βιωματικό και μετασχηματιστικό πλαίσιο ευζωίας. Ενώ αρκετές σύγχρονες προσεγγίσεις wellness tourism ενσωματώνουν πρακτικές mindfulness και holistic wellbeing, τα αποτελέσματα της έρευνας υποδεικνύουν ότι η πολιτισμική και φιλοσοφική διάσταση της ευεξίας παραμένει περιορισμένα αξιοποιημένη στα περισσότερα συμβατικά μοντέλα retreat. Η ανάγκη των συμμετεχόντων για εμπειρίες που σχετίζονται με το μέτρο, την προσωπική καλλιέργεια, την ψυχική σταθερότητα και τη μακροπρόθεσμη αλλαγή τρόπου ζωής συνδέεται περισσότερο με την έννοια του ευ ζην και της ευδαιμονίας παρά με ένα καθαρά καταναλωτικό μοντέλο ευεξίας. Επομένως, τα υπάρχοντα πρότυπα wellness tourism φαίνεται να καλύπτουν επαρκώς τη λειτουργική διάσταση της ευεξίας, όχι όμως πάντοτε τη βαθύτερη βιωματική, φιλοσοφική και μετασχηματιστική πλευρά που αναδείχθηκε μέσα από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας.

6.2 ΒΑΣΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΑΞΙΑΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Η βασική φιλοσοφία του προτεινόμενου wellness retreat διαμορφώνεται μέσα από τη σύνθεση των θεωρητικών προσεγγίσεων της ευδαιμονικής ευεξίας με τις πραγματικές ανάγκες και προσδοκίες που ανέδειξε η εμπειρική έρευνα. Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες δεν αντιλαμβάνονται την ευεξία αποκλειστικά ως κατάσταση σωματικής χαλάρωσης, αλλά ως μία περισσότερο σύνθετη διαδικασία ισορροπίας ανάμεσα στο σώμα, την ψυχική κατάσταση, την καθημερινότητα και την προσωπική ποιότητα ζωής. Η ιδιαίτερα υψηλή αξιολόγηση εννοιών όπως η εσωτερική ισορροπία, η αποφόρτιση από το άγχος, η σύνδεση με τη φύση και η αυτογνωσία επιβεβαιώνει ότι το σύγχρονο wellness tourism μετατοπίζεται σταδιακά από ένα περισσότερο καταναλωτικό μοντέλο υπηρεσιών προς εμπειρίες με βαθύτερο ψυχολογικό και βιωματικό περιεχόμενο. Η προσέγγιση αυτή συνδέεται άμεσα με τη διάκριση μεταξύ ηδονικής και ευδαιμονικής ευεξίας, όπου η πραγματική ποιότητα ζωής δεν βασίζεται μόνο στην πρόσκαιρη ευχαρίστηση αλλά και στην αίσθηση νοήματος, προσωπικής ολοκλήρωσης και εσωτερικής αρμονίας (Ryan and Deci, 2001· Su, Tang and Nawijn, 2020· Vittersø, 2025). Η φιλοσοφική κατεύθυνση του retreat επηρεάζεται σημαντικά από την αρχαιοελληνική αντίληψη του ευ ζην, σύμφωνα με την οποία η καλή ζωή προϋποθέτει ισορροπία, μέτρο και συνειδητή καλλιέργεια του ανθρώπου. Η έννοια της ευδαιμονίας, όπως

αναπτύσσεται στη φιλοσοφική παράδοση, δεν αφορά μία παθητική κατάσταση ευχαρίστησης αλλά μια πιο ολοκληρωμένη μορφή ανθρώπινης άνθησης, η οποία επιτυγχάνεται μέσω της αρμονικής σχέσης ανάμεσα στις σωματικές, ψυχικές και ηθικές διαστάσεις της ζωής (Hillman, 2025· Woolf, 2009).

Τα ευρήματα της έρευνας παρουσιάζουν αξιοσημείωτη σύνδεση με αυτή τη φιλοσοφική λογική, καθώς σημαντικό ποσοστό των συμμετεχόντων έδειξε ενδιαφέρον για *retreat experiences* που περιλαμβάνουν στοιχεία προσωπικής καλλιέργειας, φιλοσοφικής προσέγγισης και μακροπρόθεσμης αλλαγής τρόπου ζωής. Η ανάγκη αυτή αντανακλά μια ευρύτερη κοινωνική μετατόπιση προς μοντέλα ευεξίας που επιδιώκουν όχι μόνο τη χαλάρωση αλλά και τη δημιουργία περισσότερο ισορροπημένων και βιώσιμων καθημερινών συνηθειών. Η ιδιαίτερα θετική αξιολόγηση δραστηριοτήτων όπως το *hiking*, οι εμπειρίες στη φύση και οι *outdoor wellness* πρακτικές επιβεβαιώνει ότι οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται τη φύση ως ουσιαστικό μέρος της διαδικασίας αποκατάστασης και ψυχικής ανανέωσης. Η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι η βιωματική επαφή με φυσικά τοπία μπορεί να συμβάλει στη μείωση του στρες, στη βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης και στην ενίσχυση της συνολικής ευεξίας (Fabjański and Brymer, 2017· Song et al., 2018· Furuyashiki et al., 2019). Παρόμοια, οι Morita et al. (2011) συνδέουν τη συστηματική επαφή με φυσικά περιβάλλοντα με καλύτερη ποιότητα ύπνου και ψυχικής ηρεμίας, στοιχεία που αναδείχθηκαν έντονα και στις ανοικτές απαντήσεις της παρούσας έρευνας. Για τον λόγο αυτό, το προτεινόμενο *retreat* δεν αντιμετωπίζει το φυσικό τοπίο ως απλό αισθητικό υπόβαθρο, αλλά ως ενεργό παράγοντα της συνολικής εμπειρίας ευεξίας.

Ταυτόχρονα, το αξιακό μοντέλο του *retreat* επηρεάζεται από τις ολιστικές θεραπευτικές λογικές της αρχαιότητας και ιδιαίτερα από τη φιλοσοφία των Ασκληπιείων, όπου η φροντίδα της υγείας συνδεόταν με τη σωματική αποκατάσταση, την ψυχική ηρεμία, τη διατροφή, τον ύπνο και τη σύνδεση με το περιβάλλον (Limneos et al., 2020· Papageorgiou et al., 2022). Η σημασία που αποδιδόταν στην ενότητα σώματος και ψυχής εμφανίζεται και στις σύγχρονες θεωρήσεις της ολιστικής υγείας, σύμφωνα με τις οποίες η ψυχική ισορροπία και η συναισθηματική κατάσταση αποτελούν βασικά στοιχεία της συνολικής ανθρώπινης ευεξίας (Ahonen, 2014· Danylova et al., 2023). Η φιλοσοφική αυτή λογική ενσωματώνεται στον σχεδιασμό του *retreat* μέσα από πρακτικές που στοχεύουν όχι μόνο στη χαλάρωση αλλά και στη σταδιακή επαναφορά μιας περισσότερο ισορροπημένης καθημερινότητας. Στο πλαίσιο αυτό, η υγιεινή διατροφή αποκτά επίσης κεντρικό ρόλο, καθώς οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν ιδιαίτερα θετικά τα *nutrition* και *lifestyle programmes*. Η σύνδεση της διατροφής με την πρόληψη, τη μακροζωία και τη συνολική ποιότητα ζωής εμφανίζεται έντονα τόσο στη μεσογειακή διατροφική παράδοση όσο και στις σύγχρονες προσεγγίσεις *wellness nutrition*

(Trajkovska Petkoska, Ognenoska and Trajkovska-Broach, 2025· El-Din et al., 2025). Η βασική φιλοσοφία του retreat διαφοροποιείται από περισσότερο τυποποιημένες μορφές wellness hospitality, καθώς δεν περιορίζεται στην παροχή υπηρεσιών πολυτελούς ξεκούρασης αλλά επιδιώκει τη δημιουργία μιας εμπειρίας προσωπικής επαναξιολόγησης και ουσιαστικής αποφόρτισης. Η έρευνα έδειξε ότι οι συμμετέχοντες επιθυμούν εμπειρίες που μπορούν να επηρεάσουν θετικά τον τρόπο ζωής τους και να ενισχύσουν τη μακροπρόθεσμη ποιότητα ζωής τους. Αντίστοιχα, η σύγχρονη βιβλιογραφία του wellness tourism υποστηρίζει ότι οι ταξιδιωτικές εμπειρίες ευεξίας συνδέονται increasingly με την προσωπική ανάπτυξη, την ψυχολογική ενδυνάμωση και την αναζήτηση ισορροπημένης καθημερινότητας (Sirgy, 2010· McCabe and Johnson, 2013· Theocharis and Leligou, 2025).

6.3 ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Η διαμόρφωση του προτεινόμενου λειτουργικού πλαισίου βασίζεται στη σύνθεση των θεωρητικών αρχών της ολιστικής ευεξίας με τις ανάγκες και τις προσδοκίες που καταγράφηκαν στην εμπειρική έρευνα. Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες αποδίδουν ιδιαίτερη σημασία σε εμπειρίες που συνδυάζουν ψυχική αποφόρτιση, φυσικό περιβάλλον, ισορροπημένη διατροφή, δραστηριότητες mindfulness και δυνατότητες προσωπικής ανασύνδεσης. Για τον λόγο αυτό, το προτεινόμενο retreat δεν σχεδιάζεται ως μία συμβατική μονάδα παροχής spa υπηρεσιών αλλά ως ένα πολυδιάστατο περιβάλλον ευεξίας που λειτουργεί ταυτόχρονα σε σωματικό, ψυχολογικό και βιωματικό επίπεδο. Η συνολική εμπειρία οργανώνεται γύρω από την ιδέα της σταδιακής απομάκρυνσης από τους έντονους ρυθμούς της καθημερινότητας και της δημιουργίας συνθηκών που ενισχύουν την ηρεμία, τη συνειδητότητα και τη συνολική ποιότητα ζωής. Η προσέγγιση αυτή συνδέεται με τη σύγχρονη μετατόπιση του wellness tourism προς περισσότερο μετασχηματιστικά μοντέλα εμπειρίας, όπου ο επισκέπτης δεν αναζητά αποκλειστικά ξεκούραση αλλά και ουσιαστική βελτίωση της ψυχικής και σωματικής του κατάστασης (Pattanapokinsakul et al., 2025· Quintela, Costa and Correia, 2016). Μεγάλη σημασία αποκτά η επιλογή της τοποθεσίας και η συνολική περιβαλλοντική ταυτότητα του retreat, καθώς η έρευνα έδειξε ότι η σύνδεση με τη φύση αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες ελκυστικότητας για τους συμμετέχοντες. Η μονάδα προτείνεται να αναπτυχθεί σε περιοχή με έντονα φυσικά χαρακτηριστικά, περιορισμένη αστική επιβάρυνση και εύκολη πρόσβαση σε φυσικά τοπία, ώστε το περιβάλλον να λειτουργεί ως αναπόσπαστο μέρος της εμπειρίας αποκατάστασης. Η βιβλιογραφία επιβεβαιώνει ότι η παραμονή σε φυσικούς χώρους μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους, να ενισχύσει τη συναισθηματική ισορροπία και να βελτιώσει τη συνολική αίσθηση ευεξίας (Song et al., 2018· Furuyashiki et al., 2019).

Οι Morita et al. (2011) υποστηρίζουν ότι η επαφή με φυσικά περιβάλλοντα συνδέεται με καλύτερη ποιότητα ύπνου και ψυχική ηρεμία, στοιχείο που εμφανίστηκε επαναλαμβανόμενα και στις ανοικτές απαντήσεις του ερωτηματολογίου. Στο πλαίσιο αυτό, η αρχιτεκτονική και η λειτουργική οργάνωση του retreat προτείνεται να βασίζονται σε ήπιες παρεμβάσεις, φυσικά υλικά, ανοιχτούς χώρους και περιορισμένη οπτική και ηχητική όχληση, δημιουργώντας ένα περιβάλλον περισσότερο συμβατό με τις αρχές της *restorative hospitality*. Το λειτουργικό μοντέλο περιλαμβάνει υπηρεσίες που ανταποκρίνονται άμεσα στις δραστηριότητες που αξιολογήθηκαν θετικά από τους συμμετέχοντες της έρευνας. Οι υπηρεσίες spa και οι πρακτικές χαλάρωσης ενσωματώνονται ως βασικό στοιχείο της εμπειρίας, καθώς τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σημαντικό ποσοστό του δείγματος συνδέει την ευεξία με τη μείωση του άγχους και την ανάγκη ψυχικής αποφόρτισης. Ωστόσο, η λειτουργία του retreat δεν περιορίζεται σε παθητικές μορφές ξεκούρασης, αλλά επεκτείνεται και σε δραστηριότητες όπως *yoga sessions*, *mindfulness practices*, αναπνευστικές τεχνικές, *walking meditation* και ήπια σωματική άσκηση. Η ενσωμάτωση αυτών των δραστηριοτήτων συνδέεται με τη βιβλιογραφία που αναδεικνύει τη *yoga* και τις πρακτικές ενσυνειδητότητας ως σημαντικούς παράγοντες ψυχολογικής ισορροπίας και αυτοπαρατήρησης στο πλαίσιο των *retreat experiences* (Zafeiroudi et al., 2022). Η φιλοσοφική διάσταση του retreat ενισχύεται μέσω βιωματικών *sessions* αυτογνωσίας και συζητήσεων γύρω από την έννοια της ισορροπημένης ζωής, επηρεασμένων από την αρχαιοελληνική αντίληψη του *εὖ ζην* και της ευδαιμονίας. Η κατεύθυνση αυτή διαφοροποιεί τη μονάδα από περισσότερο τυποποιημένες μορφές *wellness hospitality*, καθώς η εμπειρία δεν εστιάζει μόνο στην κατανάλωση υπηρεσιών αλλά και στη δημιουργία ενός πλαισίου προσωπικής ανασύνδεσης και συνειδητής αποφόρτισης.

Παράλληλα, η διατροφική διάσταση του retreat αντιμετωπίζεται ως ουσιαστικό μέρος της συνολικής εμπειρίας ευεξίας και όχι ως συμπληρωματική παροχή φιλοξενίας. Η έρευνα ανέδειξε ότι η υγιεινή διατροφή και τα *lifestyle programmes* αξιολογούνται ιδιαίτερα θετικά από τους συμμετέχοντες, γεγονός που επιβεβαιώνει τη σύνδεση της διατροφής με την ποιότητα ζωής και τη μακροπρόθεσμη ευεξία. Για τον λόγο αυτό, προτείνεται η ανάπτυξη *nutrition framework* βασισμένου στις αρχές της μεσογειακής διατροφής, με έμφαση σε φυσικά προϊόντα, ήπιες μεθόδους παρασκευής και λειτουργικά τρόφιμα που συνδέονται με τη σωματική και ψυχική ισορροπία. Η σύγχρονη βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι η μεσογειακή διατροφή αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόληψης, μακροζωίας και βιώσιμης ευεξίας (Trajkovska Petkoska, Ognenoska and Trajkovska-Broach, 2025), ενώ αντίστοιχα η παραδοσιακή σύνδεση τροφής και θεραπείας εμφανίζεται τόσο στις αρχαίες ιατρικές πρακτικές όσο και στις σύγχρονες *holistic* προσεγγίσεις υγείας (El-Din et al., 2025· Singh et al., 2024).

6.3.1 ΤΟ ΤΑΞΪΔΙ ΤΟΥ ΕΠΙΣΚΕΠΤΗ ΣΤΟ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ WELLNESS RETREAT

Το προτεινόμενο wellness retreat δεν αντιμετωπίζεται ως ένας χώρος παροχής μεμονωμένων υπηρεσιών ευεξίας, αλλά ως ένα ολοκληρωμένο βιωματικό περιβάλλον, μέσα στο οποίο ο επισκέπτης οδηγείται σταδιακά από την αποσύνδεση από την καθημερινότητα προς την επανασύνδεση με τον εαυτό του, το σώμα του, τη φύση και την έννοια του «ευ ζην». Η λογική του retreat βασίζεται στη σύνθεση των θεωρητικών και εμπειρικών ευρημάτων της εργασίας: από τη μία πλευρά αντλεί στοιχεία από την αρχαιοελληνική φιλοσοφία, τα Ασκληπιεία και την ολιστική αντίληψη της υγείας, ενώ από την άλλη ενσωματώνει σύγχρονες ανάγκες επισκεπτών και διεθνείς τάσεις του wellness tourism. Με τον τρόπο αυτό, η εμπειρία του επισκέπτη οργανώνεται ως μια πορεία μετάβασης και όχι ως απλή κατανάλωση υπηρεσιών spa ή αναψυχής.

Το πρώτο στάδιο της εμπειρίας αφορά την απομάκρυνση από τον έντονο ρυθμό της καθημερινότητας. Η άφιξη στο retreat σηματοδοτεί μια αλλαγή περιβάλλοντος, ρυθμού και ψυχικής κατάστασης. Η επιλογή μιας φυσικής τοποθεσίας, ιδανικά σε περιοχή με έντονο φυσικό και πολιτισμικό χαρακτήρα, όπως η Λακωνία ή η ευρύτερη περιοχή του Ταυγέτου, υπηρετεί ακριβώς αυτή τη μετάβαση. Το φυσικό τοπίο δεν λειτουργεί απλώς ως αισθητικό σκηνικό, αλλά ως βασικό στοιχείο της θεραπευτικής και βιωματικής διαδικασίας. Η σύνδεση με τη φύση αποτελεί κοινό άξονα τόσο των Ασκληπιείων όσο και των ανατολικών πρακτικών ευεξίας, ενώ παράλληλα αναδείχθηκε και μέσα από την εμπειρική έρευνα ως ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά που αναζητούν οι συμμετέχοντες σε ένα wellness retreat. Συνεπώς, από την πρώτη στιγμή, ο επισκέπτης εισέρχεται σε ένα περιβάλλον που τον καλεί να επιβραδύνει, να παρατηρήσει και να απομακρυνθεί από την πίεση της καθημερινής ζωής.

Στη συνέχεια, το retreat οργανώνει την εμπειρία γύρω από την ενεργή επαφή με το φυσικό περιβάλλον. Η πεζοπορία, οι ήπιες υπαίθριες δραστηριότητες και οι περίπατοι στη φύση αποτελούν βασικές πρακτικές, όχι μόνο ως μορφές σωματικής άσκησης, αλλά ως τρόποι επανασύνδεσης του ατόμου με το περιβάλλον. Η προσέγγιση αυτή συνδέεται τόσο με την αρχαιοελληνική σημασία του τόπου και του καθαρού φυσικού περιβάλλοντος όσο και με την ιαπωνική πρακτική του Shinrin-yoku, όπου η ήρεμη παραμονή στη φύση συμβάλλει στην ψυχική αποφόρτιση, στη μείωση του άγχους και στην ενίσχυση της εσωτερικής ηρεμίας. Στο προτεινόμενο retreat, η πεζοπορία δεν αντιμετωπίζεται ως απλή αθλητική δραστηριότητα, αλλά ως πρακτική ενσυνείδητης κίνησης, κατά την οποία ο επισκέπτης παρατηρεί τον χώρο, εστιάζει στις αισθήσεις του και επαναφέρει το σώμα και τον νου σε πιο ισορροπημένη κατάσταση.

Παράλληλα, η εμπειρία εμπλουτίζεται με πρακτικές διαλογισμού, αναπνοής και mindfulness. Οι δραστηριότητες αυτές λειτουργούν ως σύγχρονες μορφές ψυχικής αποφόρτισης και εσωτερικής συγκέντρωσης, οι οποίες συνδέονται λειτουργικά με την αρχαιοελληνική έμφαση

στην αυτογνωσία, τη σωφροσύνη και την εσωτερική ισορροπία. Η ενσωμάτωση του διαλογισμού δεν έχει στόχο τη μηχανική αντιγραφή ανατολικών πρακτικών, αλλά τη δημιουργία ενός πλαισίου ηρεμίας και αναστοχασμού, μέσα στο οποίο ο επισκέπτης μπορεί να επεξεργαστεί τη σχέση του με τον εαυτό του και τις καθημερινές του συνήθειες. Σε αυτό το σημείο, το retreat διαφοροποιείται από ένα συμβατικό spa resort, καθώς δεν περιορίζεται στην εξωτερική χαλάρωση, αλλά επιδιώκει να καλλιεργήσει βαθύτερες διαδικασίες προσωπικής επίγνωσης.

Κεντρική θέση στο ταξίδι του επισκέπτη κατέχει και η διατροφή. Η αρχαία ελληνική και ιπποκρατική αντίληψη συνέδεε τη διατροφή με την πρόληψη, τη θεραπεία και τη διατήρηση της ισορροπίας του οργανισμού, ενώ και οι σύγχρονες προσεγγίσεις ευεξίας αναγνωρίζουν τη διατροφή ως βασικό παράγοντα ποιότητας ζωής. Στο πλαίσιο του προτεινόμενου retreat, η διατροφή οργανώνεται ως Mediterranean wellness nutrition programme, βασισμένο στις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής, της εποχικότητας, της απλότητας και της ισορροπίας. Τα γεύματα δεν αποτελούν απλώς υπηρεσία φιλοξενίας, αλλά μέρος της συνολικής εμπειρίας ευεξίας. Μπορούν να συνοδεύονται από μικρά βιωματικά ή εκπαιδευτικά εργαστήρια σχετικά με τη διατροφή, την καθημερινή φροντίδα του σώματος και τη σχέση τροφής, ενέργειας και ψυχικής κατάστασης. Με αυτόν τον τρόπο, ο επισκέπτης δεν λαμβάνει μόνο ένα υγιεινό γεύμα, αλλά αποκτά γνώσεις και ερεθίσματα που μπορούν να μεταφερθούν στην καθημερινή του ζωή μετά την αναχώρηση.

Η σωματική δραστηριότητα αποτελεί επίσης βασικό άξονα του retreat, αλλά εντάσσεται σε μια λογική μέτρου και ισορροπίας. Η yoga, οι ήπιες μορφές fitness, οι πρακτικές ενδυνάμωσης και οι δραστηριότητες κίνησης δεν σχεδιάζονται με βάση την ένταση ή την επίδοση, αλλά με στόχο την επανασύνδεση του επισκέπτη με το σώμα του. Η προσέγγιση αυτή συνομιλεί με την αρχαιοελληνική έννοια του μέτρου, αλλά και με τις σύγχρονες ανάγκες για ήπια, αποκαταστατική και βιώσιμη άσκηση. Η κίνηση λειτουργεί ως μέσο απελευθέρωσης της έντασης, βελτίωσης της σωματικής κατάστασης και υποστήριξης της ψυχικής ισορροπίας. Έτσι, το σώμα δεν αντιμετωπίζεται ως αντικείμενο βελτίωσης, αλλά ως μέρος μιας ενιαίας εμπειρίας φροντίδας.

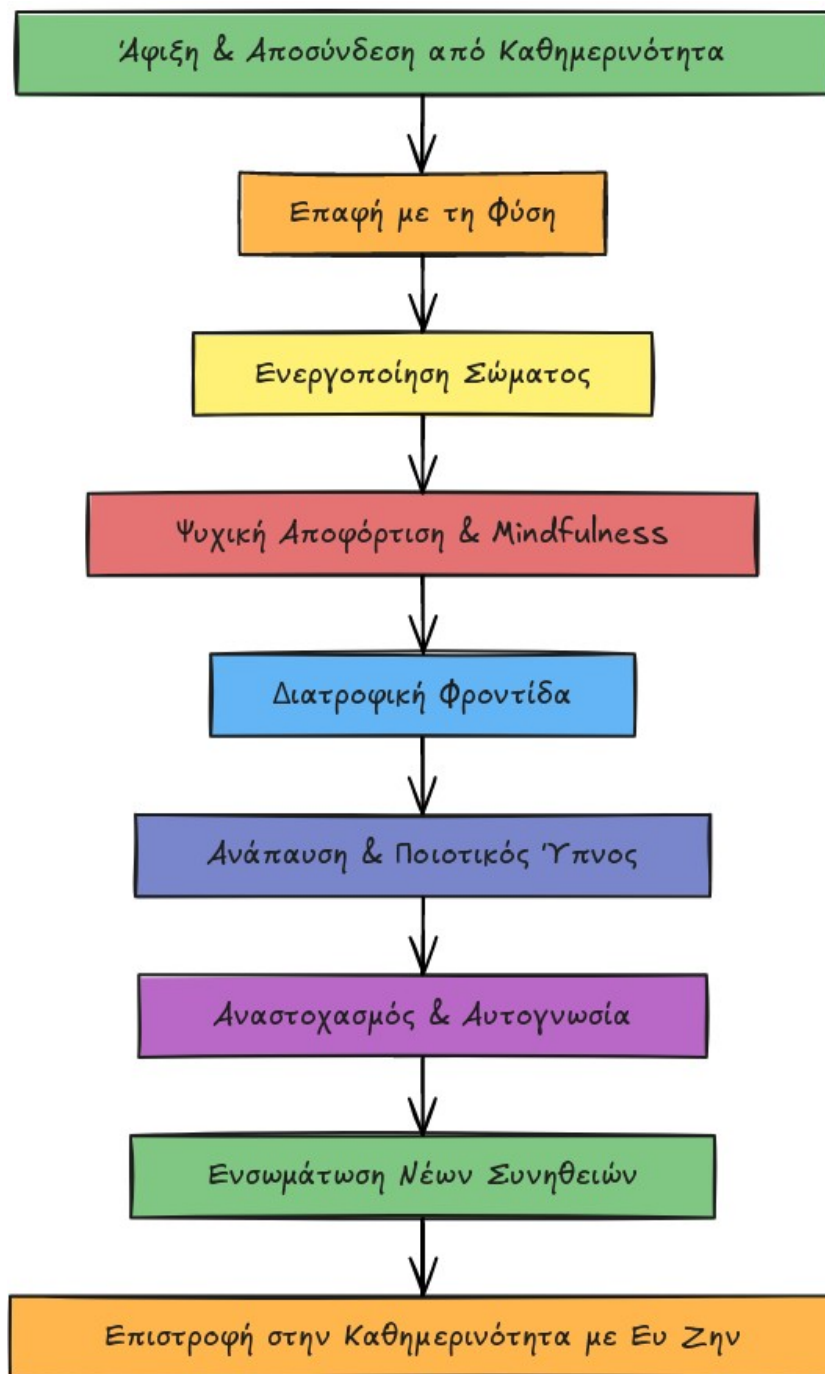
Σημαντική διάσταση του ταξιδιού αποτελεί η ανάπαυση και ο ύπνος. Εμπνεόμενη από τη σημασία της εγκοίμησης στα Ασκληπιεία, η σύγχρονη εφαρμογή δεν αναπαράγει τη θρησκευτική ή τελετουργική της μορφή, αλλά αξιοποιεί τη λειτουργική της σημασία: την αναγνώριση της ανάπαυσης ως βασικού μηχανισμού αναγέννησης του σώματος και της ψυχής. Στο retreat αυτό μπορεί να μεταφραστεί σε προγράμματα digital detox, ήρεμους χώρους ανάπαυσης, χαμηλή ένταση ήχων και φωτισμού, πρακτικές χαλάρωσης πριν τον ύπνο και

δραστηριότητες που υποστηρίζουν έναν πιο φυσικό ρυθμό ζωής. Η ανάπαυση, επομένως, δεν αποτελεί απλή παύση από το πρόγραμμα, αλλά βασικό μέρος του προγράμματος.

Πέρα από τις επιμέρους δραστηριότητες, το retreat περιλαμβάνει και στιγμές αναστοχασμού. Αυτές μπορεί να λάβουν τη μορφή φιλοσοφικών workshops, συζητήσεων γύρω από έννοιες όπως το μέτρο, η αυτογνωσία, η ευδαιμονία και η ισορροπία, ή προσωπικών ασκήσεων καταγραφής σκέψεων. Με αυτόν τον τρόπο, η φιλοσοφία του «ευ ζην» δεν παραμένει αφηρημένη θεωρητική αναφορά, αλλά γίνεται μέρος της εμπειρίας. Ο επισκέπτης καλείται να σκεφτεί όχι μόνο πώς χαλαρώνει, αλλά πώς ζει, ποιες συνήθειες τον απομακρύνουν από την ισορροπία και ποιες πρακτικές μπορεί να διατηρήσει μετά το τέλος της διαμονής του.

Το τελικό στάδιο του ταξιδιού αφορά τη μετάβαση από την εμπειρία του retreat στην καθημερινή ζωή. Ένα ολοκληρωμένο wellness retreat δεν ολοκληρώνεται τη στιγμή της αναχώρησης, αλλά επιδιώκει να αφήσει στον επισκέπτη πρακτικά εργαλεία και εσωτερικά ερεθίσματα που μπορούν να συνεχιστούν μετά τη διαμονή. Για τον λόγο αυτό, το πρόγραμμα μπορεί να περιλαμβάνει προσωπικές προτάσεις συνέχειας, μικρές καθημερινές πρακτικές διαλογισμού ή αναπνοής, διατροφικές κατευθύνσεις, προτάσεις ήπιας άσκησης και τρόπους διατήρησης της επαφής με τη φύση. Η λογική αυτή συνδέεται με το ενδιαφέρον για long-term lifestyle transformation και ενισχύει την αντίληψη της ευεξίας ως τρόπου ζωής και όχι ως προσωρινής εμπειρίας.

Συνολικά, το ταξίδι του επισκέπτη στο προτεινόμενο retreat μπορεί να αποτυπωθεί ως μια σταδιακή πορεία: αποσύνδεση από την καθημερινότητα, επαφή με τη φύση, ενεργοποίηση του σώματος, ψυχική αποφόρτιση, διατροφική φροντίδα, αναστοχασμός και τελικά ενσωμάτωση νέων συνηθειών ζωής. Το retreat, επομένως, δεν προτείνεται ως απλή τουριστική μονάδα ευεξίας, αλλά ως ένα περιβάλλον που μετατρέπει τις αρχές του «ευ ζην» σε οργανωμένη εμπειρία φιλοξενίας. Η καινοτομία του έγκειται ακριβώς στη σύνθεση αρχαιοελληνικών, ανατολικών και σύγχρονων πρακτικών σε ένα ενιαίο μοντέλο, το οποίο ανταποκρίνεται στις ανάγκες του σύγχρονου επισκέπτη για ισορροπία, νόημα, φυσική σύνδεση και ουσιαστική προσωπική ανανέωση.



Σχήμα 6.Α: Το ταξίδι του επισκέπτη στο προτεινόμενο wellness retreat.

Πηγή: Ίδια επεξεργασία, βάσει της θεωρητικής ανάλυσης και των ευρημάτων της παρούσας έρευνας.

6.4 ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΥΕΞΙΑΣ

Η σύγχρονη αγορά wellness tourism χαρακτηρίζεται από έντονη ανάπτυξη και διαρκή διαφοροποίηση των παρεχόμενων εμπειριών, καθώς οι ταξιδιώτες αναζητούν ολοένα και

περισσότερο υπηρεσίες που συνδέονται με την προσωπική ευεξία, την ψυχική αποφόρτιση και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Παρότι οι περισσότερες επιχειρήσεις του κλάδου ενσωματώνουν πλέον πρακτικές όπως spa treatments, yoga programmes, fitness activities και healthy lifestyle services, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι οι ανάγκες των συμμετεχόντων ξεπερνούν τις περισσότερο τυποποιημένες μορφές ευεξίας που κυριαρχούν στην αγορά. Η ιδιαίτερα υψηλή σημασία που αποδόθηκε στην ισορροπία σώματος και νου, στην εσωτερική ηρεμία, στην απομάκρυνση από την καθημερινή πίεση και στη σύνδεση με τη φύση υποδεικνύει ότι οι σύγχρονοι επισκέπτες wellness retreats αναζητούν εμπειρίες με βαθύτερο ψυχολογικό και βιωματικό περιεχόμενο. Αντίστοιχα, η θετική στάση απέναντι σε retreat concepts που συνδυάζουν σύγχρονες πρακτικές ευεξίας με στοιχεία αρχαιοελληνικής φιλοσοφίας αναδεικνύει ένα πεδίο διαφοροποίησης που παραμένει περιορισμένα αξιοποιημένο στη διεθνή αγορά wellness tourism. Η βασική καινοτομία της προτεινόμενης πρότασης δεν εντοπίζεται αποκλειστικά στις επιμέρους υπηρεσίες, αλλά κυρίως στον τρόπο σύνδεσης της σύγχρονης ευεξίας με πολιτισμικά, φιλοσοφικά και βιωματικά στοιχεία που σχετίζονται με την έννοια του ευ ζην. Η βιβλιογραφία επισημαίνει ότι η σύγχρονη ευεξία μετατοπίζεται σταδιακά από μοντέλα ηδονικής κατανάλωσης προς περισσότερο ευδαιμονικές προσεγγίσεις, όπου η ποιότητα ζωής συνδέεται με το νόημα, την ισορροπία και την προσωπική ανάπτυξη (Ryan and Deci, 2001· Su, Tang and Nawijn, 2020· Vittersø, 2025).

Τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαιώνουν αυτή τη μετατόπιση, καθώς σημαντικό ποσοστό των συμμετεχόντων εξέφρασε ενδιαφέρον για εμπειρίες που μπορούν να συμβάλουν σε μακροπρόθεσμη αλλαγή τρόπου ζωής και όχι μόνο σε προσωρινή ξεκούραση. Για τον λόγο αυτό, το προτεινόμενο retreat διαφοροποιείται από τις περισσότερο συμβατικές wellness μονάδες, επιδιώκοντας να λειτουργήσει ως χώρος προσωπικής ανασύνδεσης, αυτογνωσίας και σταδιακής επαναξιολόγησης της καθημερινής ζωής. Η αξιοποίηση της αρχαιοελληνικής φιλοσοφικής και θεραπευτικής παράδοσης αποτελεί στοιχείο ουσιαστικής διαφοροποίησης, ιδιαίτερα σε σχέση με τη διεθνή τάση αναζήτησης αυθεντικών και πολιτισμικά συνδεδεμένων εμπειριών. Η σύνδεση της ευεξίας με την έννοια της ευδαιμονίας, του μέτρου και της ψυχικής ισορροπίας εμφανίζεται ήδη στην αρχαιοελληνική σκέψη, όπου η καλή ζωή συνδεόταν με τη συνολική αρμονία σώματος και ψυχής (Hillman, 2025· Woolf, 2009). Οι θεραπευτικές πρακτικές των Ασκληπιείων βασίζονταν σε μία περισσότερο ολιστική αντίληψη της υγείας, που περιλάμβανε τη φύση, τον ύπνο, τη διατροφή, τη σωματική φροντίδα και την ψυχική αποφόρτιση (Limneos et al., 2020· Kapotsis et al., 2025). Η φιλοσοφία αυτή εμφανίζει σημαντικές ομοιότητες με τις σύγχρονες holistic approaches της ευεξίας, διαφοροποιώντας παράλληλα το προτεινόμενο retreat από πρότυπα wellness hospitality που περιορίζονται κυρίως στην πολυτελή κατανάλωση υπηρεσιών. Επιπρόσθετα, η σύνδεση της ψυχικής ισορροπίας με τη φιλοσοφική καλλιέργεια και τη συνειδητή καθημερινότητα ενισχύεται και

από σύγχρονες μελέτες που προσεγγίζουν τη φιλοσοφία ως παράγοντα ψυχικής ενδυνάμωσης και συναισθηματικής σταθερότητας (Ahonen, 2014· Danylova et al., 2023).

Ταυτόχρονα, το προτεινόμενο μοντέλο διαφοροποιείται μέσω της έντονης ενσωμάτωσης φυσικών και βιώσιμων στοιχείων στο σύνολο της εμπειρίας. Η εμπειρική έρευνα ανέδειξε ότι οι συμμετέχοντες αποδίδουν ιδιαίτερη σημασία στο φυσικό περιβάλλον, στις δραστηριότητες στη φύση και στις εμπειρίες απομάκρυνσης από την αστική πίεση, γεγονός που επιβεβαιώνει τη σημασία των healing landscapes στη σύγχρονη αγορά ευεξίας. Αντίστοιχα, η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι η βιωματική επαφή με φυσικά τοπία μπορεί να ενισχύσει την ψυχολογική ευεξία, να μειώσει το στρες και να βελτιώσει τη συνολική αίσθηση ισορροπίας (Fabjański and Brymer, 2017· Song et al., 2018· Furuyashiki et al., 2019). Η ενσωμάτωση της φύσης ως λειτουργικού μέρους της εμπειρίας και όχι ως απλού αισθητικού στοιχείου ενισχύει περαιτέρω τη διαφοροποίηση του retreat, ιδιαίτερα σε μια περίοδο όπου η βιωσιμότητα και η περιβαλλοντική ευαισθησία επηρεάζουν ολοένα περισσότερο τις επιλογές των ταξιδιωτών wellness tourism (Karagianni et al., 2025). Η διαφοροποίηση του προτεινόμενου retreat συνδέεται και με τη δυνατότητα δημιουργίας περισσότερο εξατομικευμένων και βιωματικών εμπειριών ευεξίας, προσαρμοσμένων στις σύγχρονες ανάγκες για ισορροπία, προσωπική ανάπτυξη και ποιοτικότερο τρόπο ζωής. Οι Neal, Sirgy and Uysal (2004) και Sirgy (2010) υποστηρίζουν ότι οι εμπειρίες τουρισμού ευεξίας επηρεάζουν ουσιαστικά την αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής των ταξιδιωτών, ιδιαίτερα όταν συνδέονται με συναισθήματα προσωπικής ολοκλήρωσης και ψυχικής ανανέωσης. Αντίστοιχα, η παρούσα έρευνα έδειξε ότι οι συμμετέχοντες επιθυμούν retreat experiences που μπορούν να αφήσουν μακροπρόθεσμο αποτύπωμα στην καθημερινότητά τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

7.1 ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Η παρούσα εργασία επιδίωξε να διερευνήσει τη σχέση ανάμεσα στην αρχαιοελληνική έννοια του ευ ζην, στις ολιστικές θεραπευτικές αντιλήψεις της αρχαιότητας και στις σύγχρονες μορφές wellness tourism, με στόχο τη διαμόρφωση ενός λειτουργικού μοντέλου σχεδιασμού για ένα σύγχρονο wellness retreat. Μέσα από τη συνδυαστική αξιοποίηση θεωρητικής ανάλυσης και εμπειρικής έρευνας προέκυψε ότι η έννοια της ευεξίας, όπως διαμορφώνεται σήμερα, παρουσιάζει ουσιαστικές συνδέσεις με φιλοσοφικές και θεραπευτικές λογικές που εμφανίζονται ήδη στην αρχαία ελληνική σκέψη. Αναφορικά με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα, διαπιστώθηκε ότι το ευ ζην στην αρχαιοελληνική φιλοσοφία συνδεόταν με την ισορροπία, το μέτρο, την ψυχική αρμονία και την καλλιέργεια μιας ολοκληρωμένης ζωής. Η έννοια της ευδαιμονίας δεν αφορούσε αποκλειστικά την ευχαρίστηση ή τη σωματική άνεση, αλλά μία

περισσότερο σύνθετη μορφή ανθρώπινης ολοκλήρωσης που προϋπέθετε ισορροπία σώματος και ψυχής (Hillman, 2025· Woolf, 2009). Παράλληλα, οι σύγχρονες θεωρίες ευεξίας αναδεικνύουν αντίστοιχα τη διάκριση μεταξύ ηδονικής και ευδαιμονικής ευεξίας, επισημαίνοντας ότι η ποιότητα ζωής συνδέεται όχι μόνο με την προσωρινή ικανοποίηση αλλά και με την προσωπική ανάπτυξη, την αυτογνωσία και την αίσθηση νοήματος (Ryan and Deci, 2001· Vittersø, 2025). Τα αποτελέσματα της εμπειρικής έρευνας επιβεβαίωσαν αυτή τη σύνδεση, καθώς οι περισσότεροι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται την ευεξία ως ισορροπία σώματος και νου και όχι αποκλειστικά ως σωματική χαλάρωση.

Παράλληλα, η διερεύνηση του δεύτερου ερευνητικού ερωτήματος ανέδειξε ότι τα Ασκληπεία μπορούν να λειτουργήσουν ως σημαντικό πρότυπο για τον σχεδιασμό ενός σύγχρονου wellness retreat, καθώς ενσωμάτωναν μία ολιστική προσέγγιση της θεραπείας που περιλάμβανε τη φύση, τον ύπνο, τη διατροφή, τη σωματική φροντίδα και την ψυχική αποκατάσταση (Limneos et al., 2020· Karotsis et al., 2025). Αντίστοιχα, η έννοια της ενότητας σώματος και ψυχής εμφανίζεται τόσο στην αρχαιοελληνική ιατρική σκέψη όσο και σε άλλους αρχαίους πολιτισμούς, όπως η Κίνα και η Ιαπωνία, όπου η ευεξία προσεγγίζεται επίσης ως αποτέλεσμα αρμονικής σχέσης ανάμεσα στον άνθρωπο, το σώμα, το περιβάλλον και την καθημερινή ζωή (Singh et al., 2024). Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες αποδίδουν ιδιαίτερη σημασία στη σύνδεση με τη φύση, στις holistic πρακτικές και στις εμπειρίες ψυχικής αποφόρτισης, στοιχεία που παρουσιάζουν έντονες ομοιότητες με τις θεραπευτικές λογικές των αρχαίων ολιστικών προσεγγίσεων.

Εξίσου σημαντικά ήταν τα συμπεράσματα που προέκυψαν σχετικά με το τρίτο και το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα, τα οποία αφορούσαν τις σύγχρονες τάσεις του wellness tourism και τις ανάγκες των επισκεπτών. Η βιβλιογραφία έδειξε ότι η διεθνής αγορά wellness tourism εξελίσσεται σταδιακά προς περισσότερο βιωματικά, βιώσιμα και μετασχηματιστικά μοντέλα εμπειρίας, όπου η ευεξία συνδέεται με τη φύση, την ψυχική ισορροπία, τη mindfulness κουλτούρα και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής (Pattanapokinsakul et al., 2025· Karagianni et al., 2025). Αντίστοιχα, η εμπειρική έρευνα κατέδειξε ότι οι συμμετέχοντες δεν αναζητούν αποκλειστικά υπηρεσίες spa ή προσωρινή ξεκούραση, αλλά εμπειρίες που ενισχύουν την εσωτερική ηρεμία, την απομάκρυνση από την πίεση της καθημερινότητας, τη σύνδεση με φυσικά περιβάλλοντα και τη μακροπρόθεσμη αλλαγή τρόπου ζωής. Επιπλέον, ιδιαίτερα υψηλό εμφανίστηκε το ενδιαφέρον για retreats που ενσωματώνουν φιλοσοφικές και παραδοσιακές προσεγγίσεις ευεξίας, γεγονός που αναδεικνύει την ανάγκη διαφοροποίησης από τα περισσότερο τυποποιημένα μοντέλα wellness hospitality.

Τέλος, αναφορικά με το πέμπτο ερευνητικό ερώτημα, προέκυψε ότι τα θεωρητικά και εμπειρικά δεδομένα μπορούν να μετατραπούν σε ένα ολοκληρωμένο λειτουργικό μοντέλο

σχεδιασμού για ένα σύγχρονο wellness retreat, το οποίο θα βασίζεται στην ολιστική ευεξία, στη σύνδεση με τη φύση, στη βιωματική εμπειρία και στη φιλοσοφική διάσταση του ευ ζην. Η προτεινόμενη πρόταση διαφοροποιείται από τις περισσότερες συμβατικές μονάδες ευεξίας, καθώς επιδιώκει να συνδυάσει σύγχρονες πρακτικές wellness με στοιχεία της αρχαιοελληνικής φιλοσοφίας και των θεραπευτικών λογικών των Ασκληπιείων. Παράλληλα, η ενσωμάτωση φυσικών τοπίων, mindfulness πρακτικών, δραστηριοτήτων προσωπικής ανάπτυξης και προγραμμάτων ισορροπημένης διατροφής ανταποκρίνεται άμεσα στις ανάγκες και στις προτιμήσεις που ανέδειξαν οι συμμετέχοντες της έρευνας.

7.2 ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΛΗ

Σε θεωρητικό επίπεδο, η έρευνα ανέδειξε ότι η έννοια του ευ ζην στην αρχαιοελληνική σκέψη παρουσιάζει σημαντικές συνδέσεις με τις σύγχρονες αντιλήψεις περί holistic wellbeing, καθώς τόσο οι αρχαίες όσο και οι σύγχρονες προσεγγίσεις αντιμετωπίζουν την ανθρώπινη ευεξία ως αποτέλεσμα ισορροπίας ανάμεσα στη σωματική, ψυχική και καθημερινή διάσταση της ζωής. Η φιλοσοφική έννοια της ευδαιμονίας, η οποία συνδέεται με την ολοκληρωμένη ανθρώπινη άνθηση, το μέτρο και τη συνειδητή ζωή (Hillman, 2025· Vittersø, 2025), εμφανίζεται να αποκτά εκ νέου σημασία στο πλαίσιο της σύγχρονης αγοράς wellness tourism, όπου οι ταξιδιώτες αναζητούν increasingly εμπειρίες με βαθύτερο ψυχολογικό και βιωματικό περιεχόμενο. Παράλληλα, η εργασία συμβάλλει στη θεωρητική σύνδεση ανάμεσα στην αρχαιοελληνική φιλοσοφική σκέψη και στις σύγχρονες θεωρίες ευδαιμονικής ευεξίας, επιβεβαιώνοντας ότι η ποιότητα ζωής δεν σχετίζεται αποκλειστικά με την προσωρινή ευχαρίστηση αλλά και με την εσωτερική ισορροπία, την αυτογνωσία και τη δημιουργία νοήματος (Ryan and Deci, 2001· Lomas, 2021). Θεωρητική σημασία παρουσιάζει η σύνδεση που αναδείχθηκε ανάμεσα στις θεραπευτικές λογικές των Ασκληπιείων και στις σύγχρονες holistic προσεγγίσεις της ευεξίας. Η ανάλυση της βιβλιογραφίας έδειξε ότι τα Ασκληπιεία δεν λειτουργούσαν αποκλειστικά ως χώροι ιατρικής φροντίδας, αλλά ως περιβάλλοντα συνολικής αποκατάστασης που συνδύαζαν τη φύση, την ηρεμία, τον ύπνο, τη διατροφή και την ψυχική εξισορρόπηση (Limneos et al., 2020· Karotsis et al., 2025). Η σύνδεση αυτή αποκτά ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη σύγχρονη έρευνα του wellness tourism, καθώς αναδεικνύει ότι πολλές από τις σημερινές τάσεις της ολιστικής ευεξίας εμφανίζουν ιστορικές και φιλοσοφικές ρίζες ήδη από την αρχαιότητα.

Η συγκριτική αναφορά σε αντίστοιχες θεραπευτικές αντιλήψεις άλλων αρχαίων πολιτισμών, όπως της Κίνας και της Ιαπωνίας, ενισχύει τη θεωρητική κατανόηση της ευεξίας ως διαχρονικής και πολυπολιτισμικής έννοιας που συνδέεται με την αρμονική σχέση σώματος, ψυχής και περιβάλλοντος (Singh et al., 2024). Επομένως, η εργασία δεν περιορίζεται στην

καταγραφή των σύγχρονων τάσεων της αγοράς, αλλά επιχειρεί να αναδείξει τις βαθύτερες πολιτισμικές και φιλοσοφικές βάσεις του wellness tourism. Η πρακτική συμβολή της έρευνας συνδέεται με τη διαμόρφωση ενός προτεινόμενου μοντέλου σχεδιασμού wellness retreat βασισμένου τόσο στα θεωρητικά δεδομένα όσο και στις πραγματικές ανάγκες των συμμετεχόντων της εμπειρικής έρευνας. Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι σύγχρονοι επισκέπτες αναζητούν εμπειρίες που ξεπερνούν τα παραδοσιακά πρότυπα spa tourism και συνδέονται περισσότερο με την ψυχική αποφόρτιση, τη σύνδεση με τη φύση, την αυτογνωσία και τη μακροπρόθεσμη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Η υψηλή αξιολόγηση του φυσικού περιβάλλοντος, των δραστηριοτήτων mindfulness, της υγιεινής διατροφής και των φιλοσοφικών προσεγγίσεων ευεξίας επιβεβαιώνει ότι η σύγχρονη αγορά wellness tourism μετατοπίζεται προς περισσότερο βιωματικά και μετασχηματιστικά μοντέλα εμπειρίας (Pattanapokinsakul et al., 2025· Karagianni et al., 2025). Στο πλαίσιο αυτό, η προτεινόμενη πρόταση σχεδιασμού μπορεί να λειτουργήσει ως πρακτικό υπόδειγμα για επιχειρήσεις και επενδυτές που επιθυμούν να αναπτύξουν διαφοροποιημένες wellness μονάδες με πολιτισμικό και φιλοσοφικό χαρακτήρα. Η εργασία παρουσιάζει πρακτική αξία και για τον ελληνικό τουριστικό τομέα, καθώς αναδεικνύει τη δυνατότητα αξιοποίησης της ελληνικής φιλοσοφικής και πολιτισμικής κληρονομιάς ως στοιχείου διαφοροποίησης στη διεθνή αγορά ευεξίας. Η διεθνής τάση για περισσότερο αυθεντικές, βιώσιμες και πολιτισμικά συνδεδεμένες εμπειρίες δημιουργεί σημαντικές προοπτικές ανάπτυξης για μορφές wellness tourism που συνδυάζουν τη σύγχρονη ευεξία με τοπικά πολιτισμικά στοιχεία και holistic πρακτικές (Theocharis and Leligou, 2025). Ταυτόχρονα, η σύνδεση της ευεξίας με τη φύση, τη μεσογειακή διατροφή και τη βιώσιμη ποιότητα ζωής μπορεί να ενισχύσει περαιτέρω την ανταγωνιστικότητα του ελληνικού wellness tourism, ιδιαίτερα σε περιοχές με ισχυρό φυσικό και πολιτισμικό κεφάλαιο (Mavridoglou et al., 2020· Trajkovska Petkoska, Ognenoska and Trajkovska-Broach, 2025). Το ισχύον θεσμικό πλαίσιο καλύπτει επαρκώς τις βασικές λειτουργικές απαιτήσεις, αλλά δεν αποτυπώνει τις σύγχρονες διαστάσεις της ολιστικής ευεξίας. Για τον λόγο αυτό προτείνεται η δημιουργία ενός συμπληρωματικού ελληνικού σήματος ποιότητας (Greek Wellness Retreat Label), το οποίο θα ενσωματώνει στοιχεία της ελληνικής πολιτιστικής κληρονομιάς, της φιλοσοφίας του ευ ζην και των αρχών των Ασκληπιείων.

7.3 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΈΡΕΥΝΑ

Παρότι η παρούσα εργασία επιχείρησε να προσεγγίσει πολυδιάστατα τη σχέση ανάμεσα στην αρχαιοελληνική έννοια του ευ ζην, στις ολιστικές θεραπευτικές αντιλήψεις και στις σύγχρονες τάσεις του wellness tourism, τα αποτελέσματα της έρευνας αναδεικνύουν παράλληλα την ανάγκη περαιτέρω επιστημονικής διερεύνησης του συγκεκριμένου πεδίου. Η συνεχής

ανάπτυξη της διεθνούς αγοράς ευεξίας, σε συνδυασμό με τη μεταβαλλόμενη στάση των ταξιδιωτών απέναντι στην ποιότητα ζωής, την ψυχική ισορροπία και τις βιωματικές εμπειρίες, δημιουργεί ένα ιδιαίτερα δυναμικό ερευνητικό περιβάλλον, μέσα στο οποίο πολλές από τις διαστάσεις του wellness tourism παραμένουν ακόμη περιορισμένα αναλυμένες. Επιπλέον, η σύνδεση της σύγχρονης ευεξίας με φιλοσοφικές, πολιτισμικές και ιστορικές προσεγγίσεις αποτελεί ένα σχετικά νέο ερευνητικό πεδίο, ιδιαίτερα στον ελληνικό ακαδημαϊκό χώρο, γεγονός που καθιστά απαραίτητη την περαιτέρω ανάπτυξη εμπειρικών και θεωρητικών μελετών. Αρχικά, σημαντική κατεύθυνση για μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να αποτελέσει η διεξαγωγή μεγαλύτερης κλίμακας ποσοτικών ερευνών με περισσότερο διευρυμένο και αντιπροσωπευτικό δείγμα συμμετεχόντων. Η παρούσα εμπειρική έρευνα βασίστηκε σε δείγμα ατόμων που είχαν ήδη επαφή με υπηρεσίες wellness hospitality, spa tourism και retreat experiences, γεγονός που επέτρεψε την αποτύπωση ουσιαστικών τάσεων και προτιμήσεων, χωρίς όμως να μπορεί να οδηγήσει σε γενικευμένα συμπεράσματα για το σύνολο της τουριστικής αγοράς.

Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν πιθανές διαφοροποιήσεις ανάμεσα σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, πολιτισμικά περιβάλλοντα ή κατηγορίες ταξιδιωτών, προκειμένου να διερευνηθεί σε μεγαλύτερο βάθος ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνονται οι σύγχρονοι επισκέπτες την έννοια της ευεξίας και τις προσδοκίες τους από ένα wellness retreat. Παράλληλα, η ανάλυση διαφορών ανάμεσα σε εγχώριους και διεθνείς επισκέπτες θα μπορούσε να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση της σημασίας που αποδίδεται σε στοιχεία όπως η φιλοσοφική διάσταση της ευεξίας, η σύνδεση με τη φύση ή η πολιτισμική αυθεντικότητα των εμπειριών. Ενδιαφέρον παρουσιάζει η ανάγκη περαιτέρω ποιοτικής διερεύνησης της σχέσης ανάμεσα στη φιλοσοφία και στη σύγχρονη ψυχική ευεξία. Η βιβλιογραφία επισημαίνει ότι η φιλοσοφική σκέψη μπορεί να λειτουργήσει ως μηχανισμός προσωπικής κατανόησης, ψυχικής ενδυνάμωσης και διαχείρισης της καθημερινής πίεσης (Ahonen, 2014· Danylova et al., 2023), ωστόσο η πρακτική εφαρμογή αυτών των προσεγγίσεων στο πλαίσιο του wellness tourism παραμένει ακόμη περιορισμένα ερευνημένη. Μελλοντικές μελέτες θα μπορούσαν να εξετάσουν πιο αναλυτικά τον τρόπο με τον οποίο οι επισκέπτες βιώνουν φιλοσοφικά ή mindfulness-based retreat experiences, αλλά και κατά πόσο τέτοιες εμπειρίες επηρεάζουν ουσιαστικά τη μακροπρόθεσμη ψυχική ισορροπία και την καθημερινή ποιότητα ζωής. Αντίστοιχα, ενδιαφέρον θα παρουσίαζε και η διερεύνηση της επίδρασης των holistic experiences σε επίπεδα άγχους, συναισθηματικής εξουθένωσης και γενικότερης ψυχολογικής ευημερίας, ιδιαίτερα σε σύγχρονες κοινωνίες όπου η ανάγκη ψυχικής αποφόρτισης εμφανίζεται increasingly έντονη.

Μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να επικεντρωθεί περισσότερο στη βιώσιμη διάσταση του wellness tourism και στη σχέση ανάμεσα στην περιβαλλοντική εμπειρία και στην ανθρώπινη

ευεξία. Τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας έδειξαν ότι η σύνδεση με τη φύση και τα φυσικά τοπία αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες ελκυστικότητας ενός wellness retreat, επιβεβαιώνοντας αντίστοιχα ευρήματα της βιβλιογραφίας σχετικά με τα θετικά ψυχολογικά αποτελέσματα της immersion in nature (Fabjański and Brymer, 2017· Song et al., 2018). Ωστόσο, παραμένει σχετικά περιορισμένη η έρευνα που εξετάζει σε ποιο βαθμό οι βιώσιμες πρακτικές φιλοξενίας, ο βιοκλιματικός σχεδιασμός και η περιβαλλοντική ευαισθησία επηρεάζουν τη συνολική εμπειρία ευεξίας των επισκεπτών. Η περαιτέρω μελέτη αυτών των παραμέτρων θα μπορούσε να συμβάλει ουσιαστικά στη διαμόρφωση περισσότερο ολοκληρωμένων και περιβαλλοντικά συμβατών μοντέλων wellness hospitality. Τέλος, πολύ σημαντική θεωρείται και η ανάγκη μελλοντικής εφαρμοσμένης έρευνας γύρω από την ανάπτυξη ελληνικών wellness retreat concepts που αξιοποιούν πολιτισμικά και φιλοσοφικά στοιχεία της ελληνικής παράδοσης. Η διεθνής αγορά wellness tourism παρουσιάζει αυξανόμενο ενδιαφέρον για αυθεντικές και culturally embedded εμπειρίες, γεγονός που δημιουργεί σημαντικές προοπτικές για τον ελληνικό τουρισμό ευεξίας (Theocharis and Leligou, 2025). Μελλοντικές μελέτες θα μπορούσαν να εξετάσουν την επιχειρηματική βιωσιμότητα τέτοιων μοντέλων, τη στάση των διεθνών ταξιδιωτών απέναντι σε philosophically oriented retreats, αλλά και τη δυνατότητα σύνδεσης της ευεξίας με τη μεσογειακή διατροφή, τη φύση και την πολιτισμική κληρονομιά της Ελλάδας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ahonen, M. (2014) *Mental disorders in ancient philosophy*. Dordrecht: Springer Science & Business Media.

Ahonen, M. (2019) 'Ancient philosophers on mental illness', *History of Psychiatry*, 30(1), pp. 3–18.

Akdoğan, H.D., Turgut, A.Ç. and Akdoğan, I. (n.d.) 'Were the founders of ancient hospitals (Asclepians) aware of the definition of current health?'.

Danylova, T., Vovk, A., Hoian, I., Kholodynska, S., Honcharenko, K., Ishchenko, O. and Bezhnar, A. (2023) 'Philosophy and mental health', *Wiadomości Lekarskie*, 76(8), pp. 1866–1873.

El-Din, M.G.S., Farrag, A.F., Wu, L., Huang, Y. and Wang, K. (2025) 'Health benefits of honey: A critical review on the homology of medicine and food in traditional and modern contexts', *Journal of Traditional Chinese Medical Sciences*, 12(2), pp. 147–164.

- Fabjański, M. and Brymer, E. (2017) 'Enhancing health and wellbeing through immersion in nature: A conceptual perspective combining the Stoic and Buddhist traditions', *Frontiers in Psychology*, 8, p. 1573.
- Furuyashiki, A., Tabuchi, K., Norikoshi, K., Kobayashi, T. and Oriyama, S. (2019) 'A comparative study of the physiological and psychological effects of forest bathing (Shinrin-yoku) on working-age people with and without depressive tendencies', *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(1), p. 46.
- Gilbert, D. and Abdullah, J. (2004) 'Holidaytaking and the sense of well-being', *Annals of Tourism Research*, 31(1), pp. 103–121.
- Hillman, T.A. (2025) 'Virtue and eudaimonia', in *Leibniz's Moral Universe*. Cham: Palgrave Macmillan, pp. 129–154.
- Kapotsis, G., Steiropoulos, P., Rovina, N., Vagiakis, E. and Trakada, G. (2025) 'Sleep incubation (enkoimesis) in medical practice at Asclepieia of ancient Greece: The ancient Greek sleep medicine', *Sleep Medicine*, 130, pp. 31–35.
- Karagianni, V., Kalantonis, P., Tsartas, P. and Sdrali, D. (2025) 'Sustainable dimensions of wellness tourism: Exploring environmental sensitivity, tourist engagement, and life satisfaction', *International Journal of Accounting and Economics Studies*.
- Limneos, P., Kostroglou, A., Sioutis, S., Markatos, K., Saranteas, T. and Mavrogenis, A.F. (2020) 'The Asclepian art of medicine and surgery', *International Orthopaedics*, 44(10), pp. 2177–2183.
- Lomas, T. (2021) 'Life balance and harmony', *International Journal of Wellbeing*, 11(1).
- Mak, A.H.N., Wong, K.K.F. and Chang, R.C.Y. (2009) 'Health or self-indulgence? The motivations and characteristics of spa-goers', *International Journal of Tourism Research*, 11(2), pp. 185–199.
- Mavridoglou, G., Giantsi, T., Tselentis, B.A., Anagnostelos, K. and Prokopiou, D. (2020) 'Tourism infrastructure, health and environment for the island of Crete', *WIT Transactions on Ecology and the Environment*, 241, pp. 3–14.
- McCabe, S. and Johnson, S. (2013) 'The happiness factor in tourism: Subjective well-being and social tourism', *Annals of Tourism Research*, 41, pp. 42–65.

- Morita, E., Imai, M., Okawa, M., Miyaura, T. and Miyazaki, S. (2011) 'A before and after comparison of the effects of forest walking on the sleep of a community-based sample of people with sleep complaints', *BioPsychoSocial Medicine*, 5(1), p. 13.
- Neal, J.D., Sirgy, M.J. and Uysal, M. (2004) 'Measuring the effect of tourism services on travelers' quality of life: Further validation', *Social Indicators Research*, 69(3), pp. 243–277.
- Papageorgiou, C., Konstantinou, G., Lambrinoudakis, V., Papageorgiou, C. and Yiannopoulou, K.G. (2022) 'Asclepion of Epidaurus: The application of a historical perspective in medical education', *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 17(1), p. 7.
- Papageorgiou, M. and Beriatos, E. (2011) 'Spatial planning and development in tourist destinations: A survey in a Greek spa town', *International Journal of Sustainable Development and Planning*, 6(1), pp. 34–48.
- Pattanapokinsakul, K., Kattiyapornpong, U., Niyomdecha, L. and Sangthong, S. (2025) 'The evolution and future of wellness tourism: A two-phase review and a six-dimensional thematic framework', *Humanities, Arts and Social Sciences Studies*, pp. 819–832.
- Puškadija, K. and Baturina, D. (2024) 'Doprinos civilnog društva kvaliteti života osoba u starijoj životnoj dobi u gradu Zagrebu', *Sociologija i prostor*, 62(1), pp. 63–89.
- Qu, M. (2025) 'Exploring tourist perceptions and expectations of spa tourism in Mile City, China: A grounded theory approach', *Journal of the Geographical Institute "Jovan Cvijić" SASA*, 75(1), pp. 51–66.
- Quintela, J.A., Costa, C. and Correia, A. (2016) 'Health, wellness and medical tourism: A conceptual approach', *Tourism & Management Studies*, 12(2), pp. 7–14.
- Rocca, J. (2021) 'Pneuma as a holistic concept in Galen', in *Holism in ancient medicine and its reception*. Leiden: Brill, pp. 268–291.
- Ryan, R.M. and Deci, E.L. (2001) 'On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being', *Annual Review of Psychology*, 52(1), pp. 141–166.
- Singer, P.N. (2020) 'Galen on pneuma: Between metaphysical speculation and anatomical theory', in *The Concept of Pneuma after Aristotle*.
- Singh, K., Gupta, J.K., Jain, D., Kumar, S., Singh, T. and Saha, S. (2024) 'Exploring the ancient wisdom and modern relevance of Chinese medicine: A comprehensive review', *Pharmacological Research – Modern Chinese Medicine*, 11, p. 100448.

- Sirgy, M.J. (2010) 'Toward a quality-of-life theory of leisure travel satisfaction', *Journal of Travel Research*, 49(2), pp. 246–260.
- Song, C., Ikei, H., Park, B.J., Lee, J., Kagawa, T. and Miyazaki, Y. (2018) 'Psychological benefits of walking through forest areas', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), p. 2804.
- Su, L., Tang, B. and Nawijn, J. (2020) 'Eudaimonic and hedonic well-being pattern changes: Intensity and activity', *Annals of Tourism Research*, 84, 103008.
- Theocharis, N. and Leligou, H.C. (2025) 'Wellness tourism market and destination competitiveness: The case of Greece', *WSEAS Transactions on Business and Economics*, 22, pp. 1086–1099.
- Trajkovska Petkoska, A., Ognenoska, V. and Trajkovska-Broach, A. (2025) 'Mediterranean diet: From ancient traditions to modern science—A sustainable way towards better health, wellness, longevity, and personalized nutrition', *Sustainability*, 17(9), p. 4187.
- Van der Eijk, P. (2013) 'Cure and (in)curability of mental disorders in ancient medical and philosophical thought', in *Mental disorders in the classical world*. Leiden: Brill, pp. 307–338.
- Vittersø, J. (2025) 'Eudaimonia', in *Humanistic Wellbeing: Toward a Value-Based Science of the Good Life*. Cham: Springer Nature Switzerland, pp. 221–272.
- Woolf, R. (2009) *Pleasure in ancient Greek philosophy*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Zafeiroudi, A., Yfantidou, G., Kouthouris, C. and Zanna, A. (2022) 'Yoga as serious leisure activity: Socio-demographic differences in mindfulness levels among yoga retreat participants', *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 11(6), pp. 8–18.
- Δημητριάδου, Ε. (Χ.Χ.). Ιαματικός τουρισμός στην Ελλάδα και προοπτικές ανάπτυξης [Διπλωματική εργασία, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο]. EAPI Repository. EAPI Repository
- Ελληνική Δημοκρατία. (2018). Καθορισμός τεχνικών και λειτουργικών προδιαγραφών ανέγερσης, μετατροπής και επέκτασης Μονάδων Ιαματικής Θεραπείας και Κέντρων Ιαματικού Τουρισμού–Θερμαλισμού και διαδικασία χορήγησης ειδικού σήματος λειτουργίας (Ε.Σ.Λ.) (Υ.Α. 2704/2018, ΦΕΚ Β' 603/22-02-2018). *Kodiko.gr*
- Smith, M., & Puczkó, L. (2009). *Health and wellness tourism*. Butterworth-Heinemann.

Τρέχα, Π. (2018). *Ιαματικές πηγές της Ελλάδας: Καταγραφή και αξιολόγηση [Διπλωματική εργασία, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης]*. DUTH Repository. DUTH Repository