

GLOBAL WELLNESS WEEK CELEBRATION



“One Day Can Change Your Life”

The 7 Step Manifesto

Walk one hour
Drink more **water**
Don't use plastic bottles
Eat **organic, local** produce
Do a **good deed**
Eat a **family** dinner
Go to **bed** at 10p.m.



Be Well.... Stay Well @ Grecotel

GLOBAL WELLNESS DAY

GRECOTEL
HOTELS & RESORTS

SATURDAY 11TH | FRIDAY 17TH OF JUNE, 2016

ONE DAY CAN CHANGE YOUR WHOLE LIFE!

The 7 Step Manifesto

- Walk one hour
- Drink more **water**
- Don't use **plastic bottles**
- Eat **organic, local** produce
- Do a good **deed**
- Eat a **family** dinner
- Go to **bed** at 10p.m.



Media Sponsor

Be Well... Stay Well @ Grecotel



www.grecotel.com

GLOBAL
WELLNESS
DAY

GRECOTEL
HOTELS & RESORTS

GLOBAL
WELLNESS
DAY

GRECOTEL
HOTELS & RESORTS

GLOBAL
WELLNESS
DAY



GRECOTEL

HOTELS & RESORTS

#WellnessIsGrecotel

GLOBAL
WELLNESS
DAY

*One day
can change your whole life.*

#GlobalWellnessDay

GLOBAL
WELLNESS
DAY

GRECOTEL
HOTELS & RESORTS

GLOBAL
WELLNESS
DAY

Free Water Compliments Card

GRECOTEL
HOTELS & RESORTS

**GLOBAL
WELLNESS
DAY**

WITH COMPLIMENTS

**DRINK MORE WATER
AVOID USE OF PLASTIC BOTTLES**



The 7 Step Manifesto

- Walk** one hour
- Drink more **water**
- Don't use **plastic bottles**
- Eat **organic, local** produce
- Do a good **deed**
- Eat a **family** dinner
- Go to **bed** at 10p.m.

Saturday 11.06	Sunday 12.06	Monday 13.06	Tuesday 14.06	Wednesday 15.06	Thursday 16.06	Friday 17.06
07:15 – 10:30 Cretan Detox Diet® Breakfast	07:15 – 10:30 Cretan Detox Diet® Breakfast	07:15 – 10:30 Cretan Detox Diet® Breakfast	07:15 – 10:30 Wellness Breakfast	07:15 – 10:30 Wellness Breakfast	07:15 – 10:30 Wellness Breakfast	07:15 – 10:30 Wellness Breakfast
10:30 – 11:30 Power Walk from Agreco Farms (Free)	10:30 – 15:00 Mountain Biking & picnic in the Cretan Landscape (63€ pp)	10:30 – 15:00 Hiking & picnic in the Cretan Landscape (54€ pp - Caramel)	10:30 – 15:00 Mountain Biking & picnic in the Cretan Landscape (63€ pp)	10:30 – 15:00 Hiking & picnic in the Cretan Landscape (54€ pp - Caramel)	10:30 – 15:00 Mountain Biking & picnic in the Cretan Landscape (63€ pp)	10:30 – 15:00 Hiking & picnic in the Cretan Landscape (54€ pp - Caramel)
11:00 – 18:00 Wellness theme activities for kids (Free – Grecoland)	10:30 – 15:00 Hiking & picnic in the Cretan Landscape (54€ pp - Caramel)	12:00 – 12:45 Aqua Gym (Free – Pool area)	12:00 – 12:45 Aqua Gym (Free – Pool area)	12:00 – 12:45 Aqua Gym (Free – Pool area)	11:00 – 15:00 "Be a farmer for a day" activities & Cretan Detox Diet® seminar by Nutritionist Esko Essence (55€ pp - Agreco Farms)	12:00 – 12:45 Aqua Gym (Free – Pool area)
12:00 – 12:45 Aqua Gym (Free – Pool area)		20:00 – 21:00 Sunset Tai Chi (Free – Creta Palace beach)	12:00 – 14:00 Cretan Detox Diet® Seminar by Nutritionist Esko Essence (Free - Caramel)	12:00 – 14:00 Cretan Detox Diet® Seminar by Nutritionist Esko Essence (Free - Creta Palace)		
16:30 – 17:30 Family Wellness Circuit (Free – Garden theatre)			18:00 – 22:00 "Wellness Celebration" with Cretan Detox Diet® menu @ Agreco Farms (65€ pp - Agreco Farms)	20:00 – 21:00 Sunset Tai Chi (Free – Caramel Beach)	12:00 – 12:45 Aqua Gym (Free – Pool area)	
Donate to "Archelon" Society for the Protection of Caretta Caretta Sea Turtles			20:00 – 21:00 Sunset Tai Chi (Free – Beach)			



CELEBRATE GLOBAL WELLNESS WEEK WITH US
11 – 17 JUNE 2016

Elixir Spa Retreat

40% discount*

on selected therapies & beauty treatments
* valid only during Global Wellness Week

Operation Hours 10:00 – 19:00

11th June 2016

Detox Therapy by Anne Semonin * FREE**

You can't miss this special detox body treatment by world renowned Anne Semonin designed to revitalize your senses. This is an energizing and stimulating experience that harmonizes and revitalizes your senses.

Free of charge / Duration 30'

12th June 2016

Elakkizhi Ayurveda Therapy * SPECIAL 40% DISCOUNT**

This excellent therapy for relieving muscle stiffness, lubricates the joints, strengthens spinal muscles and relieves joint pain and backaches. You will feel like floating after this therapy!

130€ 75€ Price per person / Duration 75'

*****ROUND ROBIN SPA NIGHTS**

Relax with a cocktail of selected massages at night in a calming atmosphere with candles and detox teas and beverages. The cocktail includes: a 10' foot massage, a 10' aroma back massage, a 10' head & face massage provided by our trained practitioners in a special price.

35€ Price per person / Duration 30' WHEN: 21:00 – 24:00

13th June 2016

Sirodhara Ayurveda Therapy * SPECIAL 40% DISCOUNT**

This ancient Ayurveda treatment is very effective for relaxing your mind, relieving any sleep problems, headaches, hair and skin ailments. Slip into the realm of health with the specially designed oils that heal and relax you!

45€ 65€ Price per person / Duration 75'

Detox Therapy by Anne Semonin * SPECIAL PRICE**

You can't miss this special detox body treatment by world renowned Anne Semonin designed to revitalize your senses. This is an energizing and stimulating experience that harmonizes and revitalizes your senses.

35€ Price per person / Duration 30'

14th June 2016

Kseeradhara Ayurveda Therapy * SPECIAL 40% DISCOUNT**

Skin is our largest body organ, this ancient Indian method is designed to address just that and more... With milk and massage your complexion is rejuvenated, your blood circulation flows and your wellbeing resonates from within.

175€ 100€ Price per person / Duration 75'

BREAKFAST LABELS

GLOBAL WELLNESS WEEK
Start Your Day... Well @ Grecootel
Farmer's Market Wellness breakfast



GLOBAL WELLNESS WEEK
DETOX CHOICE

*
*
GRECOTEL
HOTELS & RESORTS
*

WELLNESS
SYMPOSIUM



ΣΥΜΠΟΣΙΟ
WELLNESS SYMPOSIUM
СИМПОЗИУМ ЗДОРОВОГО ПИТАНІЯ

GRECOTEL
HOTELS & RESORTS

**GLOBAL WELLNESS WEEK
2016**

DETOX A ΛΑ ΚΑΡΤ ΕΠΙΛΟΓΕΣ
DETOX A LA CARTE CHOICES
DETOX A LA CARTE AUSWAHL
DETOX A LA CARTE

ΣΟΥΠΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ – ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ – ΜΟΣΧΟΚΑΡΥΔΟ

CAULIFLOWER SOUP – COCONUT MILK – NUTMEG
BLUMENKOHLSUPPE – KOKOSNUSSMILCH – MUSKATNUSS
СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ – КОКОСОВОЕ МОЛОКО – МУСКАТНЫЙ ОРЕХ
€ 11,50

ΣΟΥΠΑ ΓΛΥΚΟΚΟΛΟΚΥΘΑΣ – ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ – ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ

PUMPKIN SOUP – HERBS – CORIANDER
KÜRBISSUPPE – KRÄUTER – KORIANDER
СУП ИЗ ТЫКВЫ – СПЕЦИИ – КОРИАНДР
€ 11,50

**ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ –
ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ AGRECOFARMS – ΦΥΤΡΕΣ ΦΑΚΗΣ**

TABBOULEH WITH MASHED WHOLEMEAL WHEAT -
ORGANIG VEGETABLES AGRECOFARMS – LENTIL SPROUTS
TABBOULEH MIT GESTOSSENEM VOLLKORNWEIZEN –
BIOLOGISCHES GEMÜSE AGRECOFARMS – LINSENSPROSSEN
ТАБУЛЕ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОГО БУЛГУРА -
ОРГАНИЧЕСКИЕ ОВОЩИ AGRECOFARMS – ПРОРОЩЕННАЯ ЧЕЧЕВИЦА
€ 16,50

**ΣΟΥΣΙ ΜΕ ΠΑΤΕ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ –
ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ AGRECOFARMS –
ΣΟΓΙΑ ΜΕ ΜΟΣΧΟΛΕΜΟΝΟ**

SUSHI WITH ALMOND PÂTÉ –
ORGANIC VEGETABLES AGRECOFARMS – SOYA WITH LIME
SUSHI MIT MANDELPASTETE –
BILOGISCHES GEMÜSE AGRECOFARMS – SOJA MIT LIMETTE
СУШИ С МИНДАЛЬНОЙ ПАСТОЙ -
ОРГАНИЧЕСКИЕ ОВОЩИ AGRECOFARMS – СОЯ С ЛАЙМОМ
€ 18,50

**ΛΑΖΑΝΙΑ ΚΟΛΟΚΥΘΙΟΥ – ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΑΠΟ ΚΑΣΙΟΥΣ
ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ – ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ**

ZUCCHINI LASAGNE – BOLOGNESE OF CASHEWS
AND WALNUTS – TOMATO SAUCE
ZUCCHINI LASAGNE – BOLOGNESE AUS CASHEW
UND WALNÜSSEN – TOMATENSAUCE
ΛΑΖΑΝΪΑ Σ ΤΣΥΚΚΙΝΙ – ΒΟΛΟΝΪΕΖΕ ΙΖ ΚΕΪΪΟΥ
Ι ΓΡΕΤΣΚΙΧ ΟΡΕΧΟΒ – ΤΟΜΑΤΪΝΪΙ ΣΟΥΣ
€ 18,50

**ΤΡΙΛΟΓΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑΣ AGRECO-
FARMS – ΚΙΝΟΑ – ΜΥΡΩΔΙΚΑ**

TRILOGY OF ORGANIC VEGETABLES AGRECOFARMS –
QUINOA – AROMATIC HERBS
TRILOGIE AUS BIOLOGISCHEM GEMÜSE AGRECOFARMS –
QUINOA – AROMATISCHE KRÄUTER
ΤΡΙΛΟΓΙΑ ΙΖ ΟΡΓΑΝΙΤΣΕΣΚΙΧ ΟΒΟΪΕΙ ΙGRECOFARMS –
ΚΙΝΟΑ – ΑΡΟΜΑΤΪΝΕ ΤΡΑΒΪ
€ 16,50

ΤΑΡΤΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ – ΜΟΥΣ ΑΒΟΚΑΝΤΟ – ΚΑΚΑΟ

HASELNUT TART – AVOCADO MOUSSE – COCOA
HASELNUSSKUCHEN – AVOCADOMOUSSE – KAKAO
ΤΑΡΤ ΙΖ ΦΟΥΝΔΥΚΑ – ΜΥΣΣ ΙΖ ΑΒΟΚΑΔΟ – ΚΑΚΑΟ
€ 11,50

ΜΟΥΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ – ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ – ΦΡΟΥΤΑ

CHOCOLATE MOUSSE – ORANGE – FRUITS
SCHOKOLADENMOUSSE – ORANGE – FRÜCHTE
ΪΟΚΟΛΑΔΪΝΪΙ ΜΥΣΣ – ΑΠΕΛΪΣΙΝ – ΦΡΥΚΤΪ
€ 11,00

DETOX COCKTAILS



Energy Store

€ 12,00

Cranberries - Fresh Lemon Juice - Banana - Sesame Seeds - Almond Milk

Pick me Up

€ 12,00

Blueberries - Rose Grapefruit - Green Apples - Ginger Root

Breakfast in Glass

€ 12,00

Kiwi - Rose Grapefruit - Pineapple - Raspberries - Cranberries

Karma Fruita

€ 12,00

Rose Grapefruit - Fresh Figs - Orange Juice - Lemon Juice

High to Sky

€ 10,00

Carrot - Melon - Lime Juice - Ginger Root

Hangover

€ 10,00

Carrot - Granny Apple - Ginger Root

Hot Detox

€ 10,00

Tea - Honey - Lemon - Ginger - Cinnamon stick

Recipe and cocktails execution by Garris Zachopoulos

Vice World Cocktail Champion, Singapore 2010

Winner at the International Cocktail Championship, Austria 2011

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΚΡΗΤΙΚΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ



Συνοδεύονται από διαλεκτά Κρητικά καλούδια

Συμμετείχαν όλα τα Exclusive Ξενοδοχεία και το CP, και AGRECOFARMS

Χώρος Διάθεσης: Τα Lobby των Ξενοδοχείων και όχι μόνο!
Καρτολίνα κοινή για όλα τα ξενοδοχεία με την ίδια τιμή (Ελληνικά-
Αγγλικά-Γερμανικά- Ρώσικα).

Τα ροφήματα προσφέρονται κρύα με μοντέρνα παρουσίαση
(αρχή – τέλος σεζόν προσφέρονταν ζεστά).

Στην υγείά σας!

Τα παραδοσιακά ροφήματα από βότανα της Κρητικής Γης έπαιξαν ένα σημαντικό ρόλο στην ιστορία της Κρήτης και στην μακροζωία των Κρητικών. Το 40δέντρο (Σαρανταδέντρο) είναι ένα ξεχωριστό παραδοσιακό ρόφημα. Για να εορτάσουμε τα 40 Χρόνια από τη λειτουργία του πρώτου ξενοδοχείου της Grecotel στην Κρήτη, σας καλούμε να το δοκιμάσετε κάνοντας την ευχή να το ξαναδοκιμάσετε σε άλλα 40 χρόνια!

Παραδοσιακά βότανα της Κρητικής Γης

40 ΔΕΝΤΡΙ € 3,50

Η μυστική συνταγή για ευεξία και ομορφιά. Αποτελείται από 40 βότανα, άνθη, καρπούς και σπόρους. Πίνεται σκέτο για να απολαύσετε την υπέροχη γεύση και το άρωμά του.

ΜΑΛΟΘΗΡΑ (SIDERITIS SYRIACA) € 3,50

Θα την βρείτε μόνο στην Κρήτη. Την χρησιμοποιούσαν και οι Βενετοί (male + tinate = τραβάει τον πόνο) Για πονόλαιμο, καταπραϊντικό, χαλαρωτικό, με γλυκιά γεύση.

ΔΙΚΤΑΜΟ Ή ΕΡΩΝΤΑΣ Ή ΑΤΤΙΤΑΜΟΣ (ORIGANUM DICTAMUS) € 3,50

Το μαγικό βότανο της Θεάς Άρτεμις. Θα το βρείτε μόνο στην Κρήτη. Πολύ δύσκολη έως επικίνδυνη η συλλογή του... Αναλωγονητικό, βοηθά την πέψη.

ΦΑΣΚΟΜΗΘΟ (SALVIA OFFICINALIS) € 3,50

Δυνατό αντισηπτικό, υποβοηθάει τις λειτουργίες του γυναικείου οργανισμού, ανακουφίζει από συνάχη.

Τα προτείνουμε με θυμαρίσιο μέλι AgrecoFarms

Τα Καλούδια της Κρήτης

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΠΙΑΟΥΡΤΙ AGRECOFARMS € 5,00

Συνοδεύεται με θυμαρίσιο μέλι AgrecoFarms και φιλέτα καρυδιού.

ΣΦΑΚΙΑΝΗ ΠΙΤΤΑ € 7,50

με σπιτικό γλυκό κινόφι και κοκκινόαρια.

ΤΑ "ΑΙΧΝΑΡΙΑ" ΤΟΥ ΜΙΝΩΑ € 7,00

Σπιτικά ληγναρικά με Μοσθήρα και κανέλα.

ΤΑ "ΔΑΚΤΥΛΑ" ΤΗΣ ΑΡΙΑΔΝΗΣ € 7,00

Μοσθηροσιτικά με θυμαρίσιο μέλι AgrecoFarms.

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΑΦΕΣ € 3,00

Συνοδεύεται με σπιτικό γλυκό κουταλιού, ελιά.

Φ.Π.Α. ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΤΙΜΕΣ