



DIGITAL ROUTES

OF CULTURAL HERITAGE FOR A SUSTAINABLE FUTURE

PR. NR. 2020-1-PL01-KA205-080646



GRECIA

Ghidul patrimoniului cultural
pentru tineri călători și educatori





Erasmus+

SPRIJINUL ACORDAT DE COMISIA EUROPEANĂ PENTRU REALIZAREA ACESTEI PUBLICAȚII NU CONSTITUIE O APROBARE A CONȚINUTULUI ACESTEIA, CARE REFLECTĂ DOAR PUNCTUL DE VEDERE AL AUTORILOR, IAR COMISIA NU POATE FI TRASĂ LA RĂSPUNDERE PENTRU ORICE UTILIZARE A INFORMAȚIILOR PREZENTATE.



INFORMAȚII DESPRE PROIECT

TITLUL SCURT:	DIGITALROUTES@CULTURE
TITLUL PROIECTULUI:	PROMOTING SOCIAL ENTREPRENEURIAL COMPETENCIES BASED ON THE DIGITALIZATION OF CULTURAL HERITAGE FOR A SUSTAINABLE FUTURE
NUMĂRUL PROIECTULUI:	2020-1-PL01-KA205-080646
WEBSITE-UL PROIECTULUI:	DIGITALROUTES.4LEARNING.EU

CONSORTIU:



Fundacja Mapa Pasji



ASSERTED KNOWLEDGE
THE ICT EQUALISERS



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



CUVÂNT ÎNAINTE

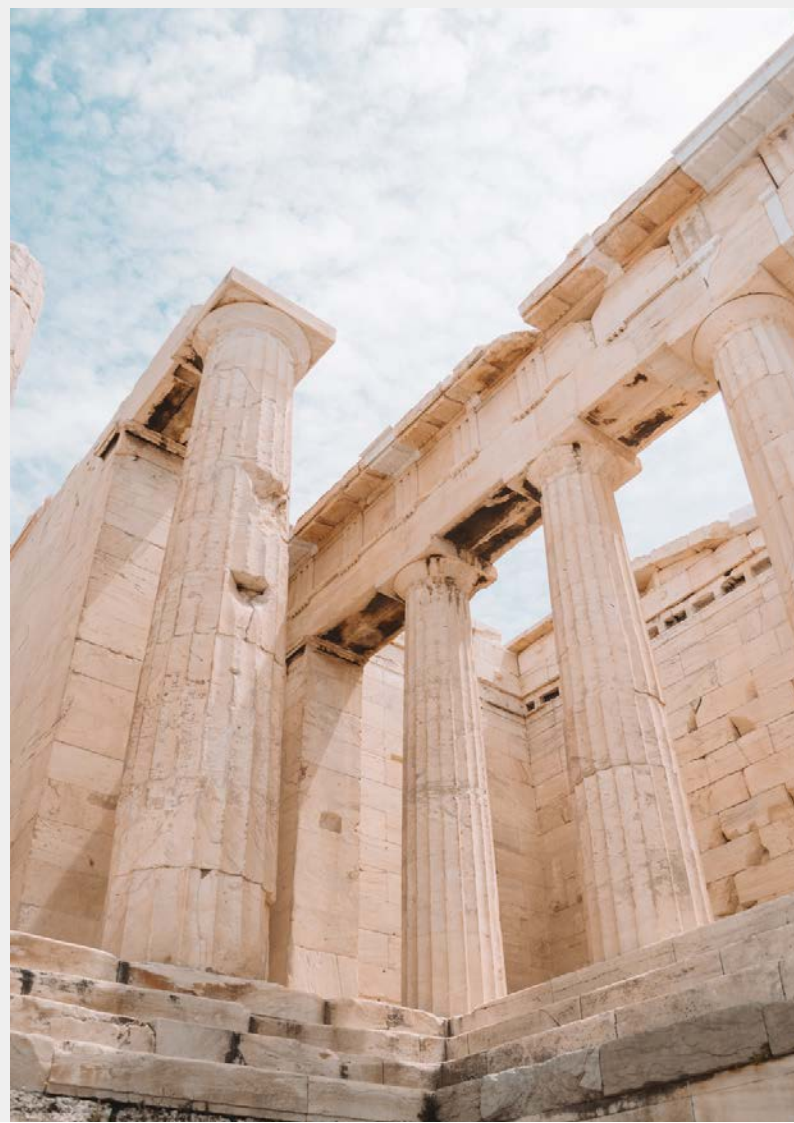
Grecia este o țară care combină stilul vechi și clasic cu arhitectura modernă.

În capitală, puteți găsi locuri care îmbină experiențe multiculturale. Mișcările de migrație au influențat cultura locală și au adus diverse obiceiuri și limbi în comunitatea locală și mai ales în piața locală.

Grecia este o atracție turistică pe tot parcursul anului. Vizitatorii fie sunt dornici să exploreze frumusețile sale culturale, fie bucătăria și divertismentul local.

Grecia combină orașele corporatiste aglomerate și satele relaxate, care sunt foarte aproape de marile orașe și reprezintă cele mai bune opțiuni pentru mici excursii în timpul unui weekend. În plus, țara combină munții cu natura bogată și coastele cu plajele frumoase de care vă puteți bucura din aprilie până în septembrie, datorită vremii calde.







CUPRINS

	Introducere	12
	Hartă	14
	Gastronomie	15 - 16
	Învață limba!	17
	Rute culturale	20 - 42
	Situri arheologice și monumente	21 - 28
	Gastronomie și băuturi	30 - 36
	Sănătate și wellness	38 - 42
	Bibliografie	43







**GRECIA E MAI
MULT DECÂT O
ȚARĂ, ESTE O
EXPERIENȚĂ.**





INTRODUCERE

Grecia este destinația supremă pentru pasionații de istorie și pentru iubitorii de natură. Cu un patrimoniu istoric și cultural uimitor de bogat, Grecia este renumită pentru contribuția sa influentă la formarea civilizației occidentale și pentru numeroasele sale situri înscrise pe lista Patrimoniului Mondial UNESCO. Țara oferă opțiuni nesfârșite vizitatorilor săi și nenumărate atracții.

Plină de monumente unice și de situri arheologice copleșitoare care acoperă toate perioadele istoriei cunoscute, Grecia păstrează, de asemenea, multe elemente ale trecutului său tradițional, cum ar fi sate, rețete etc. În plus, pe lângă miile de insule și insulițe, țara găzduiește minuni naturale uimitoare, precum păduri, lacuri, defileuri, peșteri, roci vulcanice și multe altele.

Scopul acestui ghid cultural este de a prezenta câteva rute culturale ale Greciei.



Acest ghid cuprinde 3 rute culturale cu 34 de spații culturale.





HARTĂ



3 RUTE CULTURALE



34 DE SPAȚII CULTURALE



GASTRONOMIE

Preparate grecești

Mâncarea grecească își răspândește influența în toată Europa și dincolo de ea. Cu o tradiție străveche, bucătăria grecească a fost foarte mult influențată atât de culturile orientale, cât și de cele occidentale. Aromele mâncării grecești se schimbă în funcție de anotimp și geografie. Cu toate acestea, legumele proaspete, peștele și fructele de mare joacă un rol semnificativ, mai ales datorită ieșirii la mare, în timp ce carnea este tratată ca fiind mai puțin populară, cu excepția mielului.

Sezonul joacă, de asemenea, un rol important în ceea ce privește tipul de desert care este servit. Vara, sunt oferite deserturi mai ușoare, cum ar fi halva, rizogalo și dulciuri care se servesc cu lingurița, asortate cu iaurt grecesc, în timp ce iarna, este probabil să vedeți baklava și galaktobourekko aburinde după prânzurile tradiționale de familie.



Chiftele de dovleac



Dolmadakia



Brânză feta cu miere



Salată grecească



Chiftele



Musaca



Plăcintă cu brânză -
Tiropita



Yemista



Tzatziki



GASTRONOMIE

■ Deserturi grecești ■



■ Baklava



■ Bougatsa



■ Galaktompourekos



■ Kataif



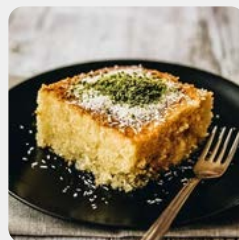
■ Halva



■ Loukoumades



■ Pasteli



■ Ravani



■ laurt cu miere



ÎNVAȚĂ LIMBA!

The official language of Greece is Greek. The language is an amalgamation of Ancient Greek and modern Greek that also includes words from Latin and Turkish.

Here are some everyday Greek words and phrases:

Română

Bună!

Atena

Noroc!

Bună dimineața!

Noapte bună!

Da / Nu

Mulțumesc!

Cu plăcere!

Okay

Ce faci?

Unde este...?

Nota, vă rog!

Greacă

Γειά (Geiα)

Αθήνα (Athina)

Γεια μας (Yia mas)

Καλημέρα (Kalimera)

Καληνύχτα (Kalinichta)

Ναί / Όχι (Nai / Ochi)

Ευχαριστώ (Efcharisto)

Παρακαλώ (Parakalo)

Εντάξει (Entaxi)

Είσαι καλά; (Eisai kala?)

Πού είναι το...; (Pou einai to..?)

Το λογαριασμό παρακαλώ
(To logariasmo parakalo)







RUTE CULTURALE

DE-A LUNGUL GRECIEI



Erasmus+



SITURI ARHEOLOGICE ȘI MONUMENTE

Paisprezece spații culturale sunt incluse în prima rută culturală a siturilor și monumentelor arheologice:



Acropola din Atena

Acropola din Atena este cu siguranță cea mai populară atracție pentru turiștii care vizitează capitala Greciei. Deși există dovezi ale existenței oamenilor în cetate cu 5.000 de ani în urmă, ruinele templelor antice și ale sanctuarelor, cel mai renumit fiind Parthenonul, datând din secolul al V-lea î.Hr., sunt cele care ies cel mai bine în evidență și care sunt în centrul lucrărilor de restaurare .



Amplasare: Acropolis Area, Atena,
Grecia



Kerameikos

Cel mai vechi și mai mare cimitir antic, Kerameikos a fost, inițial, unul dintre cele mai mari cartiere ale Atenei antice, loc unde trăiau și lucrau olarii, creatori ai vaselor de Attica. Pe lângă caracteristicile funerare, vizitatorii pot vedea aici o parte din zidul lui Temistocle, poarta Dipylon și Poarta Sacră. Muzeul de aici găzduiește artefacte din această zonă, marea majoritate dintre ele fiind obiecte ce aveau legătură cu ritualurile de înmormântare.



Amplasare: Kerameikos, Atena (Ermou 148, Athens 105 53 Grecia)



Pnyx

Pnyx era locul de întâlnire al adunării ateniienilor. Aici, cetățenii din Atena se adunau la fiecare zece zile pentru a vota legile. Încă se mai poate vedea zidul de susținere curbat, cu blocurile sale trapezoidale masive - cele mai mari extrase vreodată în Atena, care susțineau auditoriul în aer liber. De asemenea, încă mai dăinuie platforma de unde se țineu prelegeri, tăiată în stâncă, în mijlocul crestei de piatră.



Amplasare: Dealul Filopappou, Atena, Grecia



Agora Ateniană

În Antichitate, Agora era locul cel mai important din Atena, inima activităților politice, comerciale, administrative și sociale, centru religios și cultural, dar și sediu al justiției. Piața mare, în care se desfășurau diverse activități publice, era înconjurată de clădiri administrative și temple. Deasupra Agorei se află cel mai bine conservat templu din Grecia, Hephaisteion, dedicat zeului Hefaistos. Drumul Panatenaic (Via Panatenaica) trecea prin Agora către Acropole. Biletul de intrare la situl arheologic include și vizitarea Muzeul Agorei, găzduit de Porticul lui Attalos, unde sunt expuse artefacte recuperate în urma săpăturilor.



Amplasare: 24 Adrianou Str.,
105 55 (Centrul Atenei)



Situl arheologic Lykeion

Rămășițele legendarului Gimnasium din Lykeion, locul școlii de filosofie a lui Aristotel, au fost descoperite de curând, în anul 1996. Numele provine de la sanctuarul lui Apollo Lykeios, construit înaintea Gimnasiumului, templu care, din păcate, nu a fost găsit. Vizitatorii de astăzi au acces la o suprafață de 0,25 hectare, dezvăluind o parte din paleastra, locul unde sportivii erau instruiți în lupte și box. Școala a fost înființată în 334 î.Hr. și a continuat să funcționeze ca atare până când a fost distrusă de Generalul Roman Sulla, în anul 86 î.Hr.



Amplasare: Stația de metrou 'Evangelismos', str. Rigillis



Teatrul lui Dionysus

Clădirea a fost construită pe panta sudică a Acropolei din Atena, inițial o parte a sanctuarului zeului Dionysus Eleutherero. Prima terasă a fost construită în a doua jumătate a secolului al șaselea î.Hr, acolo fiind găzduit festivalul dedicat zeului Dionysus. Teatrul a atins cea mai mare capacitate (17.000 locuri) în secolul al IV-lea î.Hr., pe vremea lui Lycurgus, de atunci fiind utilizat până în perioada dominației romane. Teatrul a fost neglijat în epoca bizantină, fiind restaurat în forma la care se află acum abia în secolul al XIX-lea. Datorită conservării sale precare, acustica teatrului Dionysus nu poate fi refăcută.



Amplasare: 25 Mitseon str., 117 42, Athens



Biblioteca lui Hadrian

Biblioteca a fost un dar al împăratului Hadrian pentru locuitorii Atenei. Clădirea a fost construită în stilul Forumului Roman, având o singură intrare, un zid înconjurător înalt, o curte interioară înconjurată de coloane și o piscină decorativă în partea din mijloc. Biblioteca era situată pe partea estică a clădirii unde erau păstrate "cărți", sub forma unor papirusuri. Sălile adiacente au fost folosite ca săli de lectură, iar colțurile au servit ca săli de curs.



Amplasare: În partea de nord a Acropolei din Atena
Acropolis



Parcul arheologic al Academiei lui Platon

Aceasta este prima "universitate" unde au fost puse bazele științei și filozofiei occidentale în urmă cu două milenii și jumătate. Cel mai faimos student din acea perioadă a fost Aristotel, care, după ce a studiat la Academie timp de aproape douăzeci de ani, a devenit tutorele lui Alexandru cel Mare în 343 î.Hr., iar apoi a pus bazele propriei sale școli, cunoscute sub numele de Lyceum.



Amplasare: Akadimia Platonos, Atena, Grecia



Olimpiul - Templul lui Zeus din Olimpia

Situat în sudul Atenei, între Acropole și râul Ilisos, Olimpiul a fost sanctuarul lui Zeus. Acesta este unul dintre cele mai mari temple antice dedicate lui Zeus și, potrivit lui Vitruvius (arhitect roman), una dintre cele mai renumite clădiri din marmură construite vreodată. Olimpiul a fost un loc de cinstire a divinităților chtonice și a eroilor atenieni.

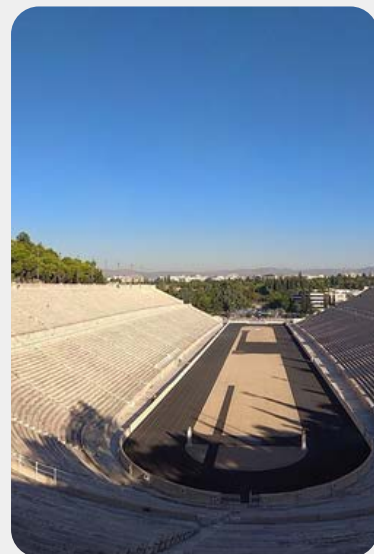


Amplasare: Bulevardul Vassilisis Olgas, Atena



Stadionul Panathenaic

Stadionul Panathenaic (sau Kallimarmaro, adică "marmură frumoasă") este un stadion multifuncțional din Atena, Grecia. Una dintre principalele atracții istorice din Atena, este singurul stadion din lume construit în întregime din marmură. Odată folosit pentru jocurile panatenele (în jurul anului 330 î.Hr.), a fost apoi reconstruit în marmură de Herodus Atticus (în jurul anului 144 d.Hr.). În mare măsură abandonat între secolul al III-lea și al XIX-lea, și-a reluat din fosta sa glorie la primele Jocuri Olimpice moderne din 1896 și la Jocurile Olimpice din 2004. Acum, Stadionul Panathenaic este punctul de finish al maratonului anual Atena Classic și locul din Grecia de unde se predă flacăra olimpică națiunii gazdă a jocurilor.



Amplasare: Bulevardul Vasileos Konstantinou, Atena 116 35



Agora Romană

Agora romană a fost piața centrală din Atena antică. Aceasta a fost construită strategic între Acropole, cel mai important loc religios și simbolic al orașului și piața antică, centrul vieții comerciale și politice al timpului. Aici aveau loc tranzacții comerciale și diverse întâlniri.



Amplasare: Str. Polygnotou, nr. 3, 105 55, Plaka-Atena

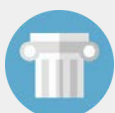


Herod Atticus Odeon

Construit la baza Acropolelor, vechiul amfiteatru al lui Herodeion, cunoscut și sub numele de Odeonul lui Herodus Atticus, este astăzi unul dintre cele mai bune locuri pentru a trăi experiența unei piese de teatru live. Acest teatru antic a fost construit în vremurile romane, în jurul anului 161 d.Hr. de filozoful roman, profesor și politician Herodes Atticus. Teatrul a fost construit în memoria soției sale Aspasia Regilla, care a murit în 160 d.Hr. Astăzi puteți participa aici la Festivalul de Arte din Atena, la concerte și punerea în scenă a pieselor de teatru clasice, sub cerul nopții, într-o acustică minunată.



Amplasare: Dionysiou Areopagitou,
105 55, Atena



Galaxidi Nautical and Ethnological Museum

Muzeul a fost înființat în 1928. Este găzduit în fosta clădire a primăriei, construită în 1870. Printre colecțiile sale prețioase legate de activitatea maritimă, muzeul deține Cronicile Galaxidi scrise în 1703 de preotul-monah Euthymius, picturi și obiecte nautice rare din secolele al XIX-lea și al XX-lea, precum și fotografiile rare ale luptătorilor Revoluției grecești din 1821. Muzeul prezintă, de asemenea, descoperiri arheologice importante.



Amplasare: Str. Mouseiou, 4, Galaxidi 330 52



Orașul vechi din Corfu

Orașul vechi din Corfu este unul dintre siturile înscrise în Patrimoniul Mondial UNESCO. Fondat în secolul al VIII-lea î.Hr., orașul a avut o istorie bogată datorită poziției sale strategice la intrarea în Marea Adriatică. Cunoscut sub numele de Kastropolis (Orașul Castelului) datorită celor două castele din Evul Mediu, Orașul Vechi este acum un amestec frumos de clădiri din perioada venețiană și adăugiri mai noi din secolul al XIX-lea.



Amplasare: Palaia Poli Kerkiras, 491 00, Kerkyra





GASTRONOMIE ȘI BĂUTURI



Muzeul măslinelor și al uleiului de măsline

Muzeul oferă o perspectivă asupra istoriei măslinelor și a uleiului de măsline, precum și asupra evoluției tehnologiei de producere a uleiului de măsline în Grecia și în zona mediteraneană: este un studiu asupra legăturii acestora cu identitatea locală și cu aspectele culturale complexe ale stilului de viață mediteranean (economic, nutrițional, religios, artistic), încă din preistorie



Amplasare: Str. Othonos-Amalias, 129,
231 00 Sparta



Ktima Spiropoulos

Panicos Lantides, fondatorul domeniului Ktima Lantides, este cipriot și a studiat viticultura și oenologia în Franța (la Montpellier și Bordeaux). El a lucrat în producția de vin în Nemea, Attica și Mantinia, în timp ce era angajat ca oenolog pentru o mare cramă grecească, iar ulterior și-a folosit experiența acumulată pentru a cultiva propria podgorie în Nemea. Domeniul Ktima Lantides a luat ființă în anul 1993 și este o afacere de familie care a integrat acum a doua generație. Panicos Lantides a achiziționat o cramă privată în anul 2000 și are o podgorie care a ajuns să însumeze astăzi 35 de hectare, răspândite în Nemea (la o altitudine de 650m), la Scotini (la o altitudine de 650 m) și Koutsis (la o altitudine de 700m).

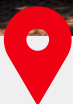
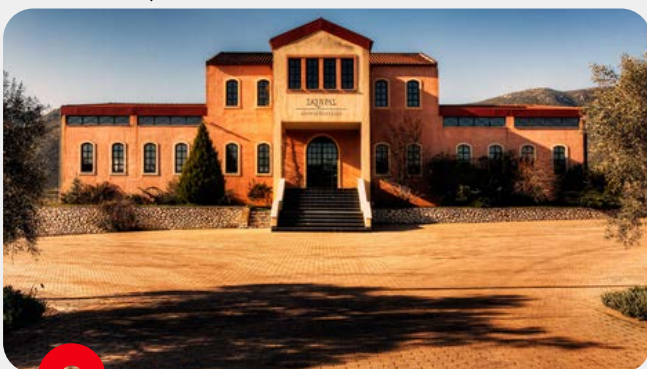


Amplasare: 15th klm. Tripoli- Artemisio road – 221 00, Anc. Mantinia, Arcadia



Domeniul Skouras

George Skouras, originar din Argos, a studiat oenologia în Franța și a lucrat în crame atât acolo, cât și în Italia și Grecia. La finalul studiilor, acesta și-a înființat propria unitate de producție de vinuri, Domeniul Skouras, inițial la Gymno, Nemea (în anii '80). În 2004 Skouras a creat crama pe care o are astăzi, în Malandreni, un sat din nord-vestul Argosului, tot în zona viticolă de origine protejată Nemea. Deși dispune de echipamente de ultimă generație, la Domeniul Skouras se fac cele mai puține intervenții posibile în producția de vin, atât în viticultură, cât și în vinificație. La exterior, crama Skouras are o arhitectură unică, semănând cu o cramă franceză tradițională (chateaux), în timp ce în interior este modernă și este una dintre cele mai interesante crame de turism viticol din Grecia.



Amplasare: 10th km Argos-Sternas – 212 00, Malandreni, Argolida



Domeniul Tselepos

Domeniul Tselepos a fost fondat în 1989 de oenologul Giannis Tselepos. După ce a observat cu atenție și a studiat crama Arcadian timp de un deceniu, Giannis Tselepos și-a stabilit propria cramă la poalele de est ale Muntelui Parnon. Podgoria Tselepos se întinde de-a lungul a 45 de hectare, pe platoul Mantinea, la o altitudine de 750 de metri, unde strugurii din soiul moschofilero sunt cultivați împreună cu alte soiuri internaționale de viță de vie.



Amplasare: 14th km Tripoli-Kastri road – 221 00, Rizes, Arcadia



Crama Rouvalis (Oenoforos)

Crama Rouvalis a fost fondată în 1990 de Angelos Rouvalis, un oenolog și absolvent al Universității din Bordeaux, care provenea dintr-o familie de viticultori din Aigion. Crama a fost una dintre unitățile de pionierat, care au contribuit la îmbunătățirea calității vinurilor grecești în anii 1990. În 1994 a fost înființat prototipul cramei cu flux gravitațional și prima podgorie experimentală.



Amplasare: Selinous – 251 00, Aigio, Achaia



Cavino



Cavino, în localitatea Aigio, este una dintre cele mai mari crame din Grecia, deținând unități industriale de producție de vin și băuturi cu o activitate de export uriașă, în zeci de țări. Domeniul Mega Spileo, al aceluiași proprietar, situat la kilometrul 21 al drumului care leagă Diakopto de Kalavryta, este o crama unică, cu o producție limitată de vinuri de înaltă calitate. Are o arhitectură distinctivă, tradițională (din piatră) și este situată într-o zonă de o frumusețe spectaculoasă, la o altitudine de 880 de metri și cu vedere la canionul Vouraikos.



Amplasare: Meganiti Bridge – P.O. Box 6,
251 00,
Aigio, Achaia



Crama Monemvasia

Crama Monemvasia a fost înființată în 1997 într-o zonă cunoscută pentru soiul de vin "Malvasia" încă din Evul Mediu (secolul al XII-lea). Începând cu 2009, vinul Monemvasia-Malvasia este un produs cu denumire de origine controlată. Crama, premiată de mai multe ori, este deschisă pentru vizitatori pe tot parcursul anului. Pe lângă vizitarea cramei, există și alte obiective culturale și naturale care merită vizitate în Laconia.



Amplasare: Velies Monemvasia – 230 70, Lakonia



Domeniul Mercouri

Domeniul Mercouri este una dintre cele mai vechi crame din Grecia, întrucât podgoria sa există încă din anul 1864, iar de la sfârșitul secolului al XIX-lea vinurile produse aici au ajuns și pe piețele internaționale. În prezent domeniul viticol este gestionat de generațiile a 4-a și a 5-a ale familiei Mercouri - Kanellakopoulos. Gama de produse include 13 vinuri diferite, fabricate din soiuri de struguri indigene și internaționale, dar și un ulei de măsline extra virgin, realizat din plantațiile de măslini de pe proprietate.



Amplasare: Korakochori – 217 00, Ilia



Domeniul Lantides

Domeniul Ktima Lantides a luat ființă în anul 1993 și este o afacere de familie care a integrat acum a doua generație. Panicos Lantides a achiziționat o cramă privată în anul 2000 și are o podgorie care a ajuns să însumeze astăzi 35 de hectare, răspândite în Nemea (la o altitudine de 650m), la Scotini (la o altitudine de 650 m) și Koutsi (la o altitudine de 700m).



Amplasare: Xerokampos – 205 00, Nemea,
Corinthia



Domeniul Palivou

Domeniul Palivou a fost modernizat în anul 1995 și de atunci continuă să prospere. Podgoria sa este una dintre cele mai mari din Nemea și produce faimosul soi de vin roșu grecesc "Agiorgitiko" și alte câteva vinuri de calitate. Domeniul merită vizitat pentru spațiile sale ospitaliere, precum și pentru apropierea sa de impresionantul sit arheologic din Nemea.



Amplasare: Ancient Nemea – 205 00,
Corinthia



Crama Lafazanis

Crama Lafazanis a fost înființată în 1993 în satul Kleones. Aceasta produce soiuri autohtone și internaționale de vin de înaltă calitate, combinând tehnologia modernă cu metode tradiționale și ecologice. Crama se află foarte aproape de mai multe atracții arheologice, cum ar fi Acropolele din Kleones și Templul lui Hercule, precum și de situl din Nemea, la o distanță de 5,5 km.



Amplasare: Ancient Kleones – 205 00, Nemea,
Corinthia



Domeniul Strofilia

Crama Strofilia din Asprokambos este situată în bazinul Stymfalia, la o altitudine de 800 de metri. Disponând de o producție de struguri de până la 1.000 de tone, aceasta este cea mai mare cramă situată într-o zonă muntoasă din Grecia. Aici, fermentează ambele tipuri de struguri din soiul Agiorgitiko pentru a crea vinul de Nemea, vin cu denumire de origine controlată care, împreună cu vinurile din podgoriile învecinate, Mamousia și Mantinea, sunt vinuri cu indicație geografică protejată.



Amplasare: Asprokambos – 205 00,
Nemea, Corinthia



Domeniul Bairaktaris

Domeniile Bairaktaris sunt o afacere de familie care se dezvoltă în câmpia fertilă din Nemea. Zona Nemea este renumită pentru soiul de struguri "Agiorgitiko" și este înscrisă ca zonă cu denumire de origine protejată (DOP). Crama Bairaktaris folosește metode naturale de cultivare și vinificare, împreună cu echipamente moderne, pentru a produce soiuri de vin de înaltă calitate. După ce a investit în turismul viticol, crama primește vizitatori pentru tururi și degustări de vinuri.



Amplasare: 83 El. Venizelou – 205 00,
Nemea, Corinthia



SĂNĂTATE ȘI WELLNESS



Băile termale Pozar

Loutra Pozar (Loutraki) este situat în provincia Almopia, la 13 km nord-vest de orașul Aridea, în prefectura Pella. Izvoarele termale sunt răspândite la poalele Muntelui Kaimaktsalan. Zona este traversată de un râu, pe malurile căruia s-au format oaze cu ape termale. Apele termale au o temperatură constantă de 37 ° C, izvorând de mii de ani din munți, unde s-a creat un peisaj impresionant. Stațiunea dispune de multe facilități: hoteluri, piscine, vestiare, restaurante, baruri, oferind o multitudine de servicii celor care vin la să se îmbăieze aici.



Amplasare: Loutraki Almopias 58400



Băile termale din Agkistro



Agkistro dispune de cel mai vechi hamam din Grecia. Principala construcție de piatră care datează din perioada bizantină a fost realizată în anul 950 d.Hr. Extinderile recente cuprind noi băi calde și o pensiune. Deschise 24 de ore pe zi, băile Agkistro oferă condiții ideale pentru relaxare și intimitate în ape terapeutice de până la 41°C. Satul este construit la poalele muntelui omonim, iar împrejurimile naturale sunt ideale pentru mai multe activități de turism alternativ.



Amplasare: Agkistro Serron, 62300 Serres, Greece



Izvoarele termale Sidirokastro

Izvoarele termale din Sidirokastro au o istorie îndelungată și sunt cunoscute încă din epoca bizantină pentru proprietățile lor terapeutice. Centrul de hidroterapie renovat oferă mai multe opțiuni de tratamente, iar apa de izvor atinge o temperatură de 43,7°C. Situat pe un deal acoperit de pini, locul oferă, de asemenea, cazare cu vedere la Muntele Beles, râul Strymon și câmpia Serres.



Amplasare: 6th km of Sidirokastro-Promachonas,
Sidirokastro 62300



Izvoare termale din Lagadas

Cunoscute pentru facilitățile de balneoterapie încă din anul 900 d.Hr. în valea Mygdonia, băile termale au evoluat de-a lungul anilor odată cu creșterea orașului Lagkadas. Cu două bazine originare din perioada bizantină (900 AD și 1400 AD) și facilități noi și renovate (jacuzzi individuale, căzi personale), băile termale din Lagkadas sunt ideale atât pentru grupuri, cât și pentru uz individual și oferă o multitudine de tratamente de relaxare, frumusețe și reabilitare.



Amplasare: Municipality of Lagkadas, Central Macedonia



Băile termale Agia Paraskevi

Băile termale din Agia Paraskevi sunt cunoscute pentru izvoarele termale și pentru centrul de hidroterapie. S-a constatat că apa de aici este benefică pentru bolile de oase, cele musculare, bolile de piele, ginecologice și urologice. Apa termală are temperatura cuprinsă între 37,5 și 39 de grade Celsius.



Amplasare: Address: Loutra 630 85, Kassandra, Halkidiki



Băile termale Pikrolimni.

Băile termale din Pikrolimni sunt situate la câțiva kilometri în afara orașului Kilkis și la 23 km de orașul Salonic. Atracția principală din Pikrolimni este noroiul negru (argila salină naturală) care se găsește aici. În trecut Pikrolimni a fost cunoscut sub un nume diferit. Astăzi, complexul de băi termale din Pikrolimni combină metodele de terapie cu argilă cu hidroterapia. Temperatura apei termale este de 38 ° C. Apa este acidă, minerală, hipotonică și este recomandată pentru reumatism, dureri de spate, artrită vertebrală, mialgii, sciatică, boli de disc, boli mioskeletice, artrite, boli de piele și ginecologice și terapie post-traumatică.



Amplasare: Xylokeratia 611 00



Stațiunea balneară Nigrita

Centrul spa a fost înființat în 1950. Cu toate acestea, izvoarele termale locale sunt cunoscute încă din epoca romană, iar băile publice romane sunt încă păstrate în apropiere. Apa terapeutică are o temperatură de 45,6°C și conține minerale benefice. Recomandat pentru diverse afecțiuni fizice, centrul spa este deschis doar în timpul verii și oferă un centru de hidroterapie complet echipat și cazare.



Amplasare:
Nigrita, 62200, Serres



Băile de nămol din Krinides

Krinides este cunoscut pentru argila cu proprietăți bogate și pentru apa termală. Băile cu nămol oferă tratamente rafinate de imersiune parțială sau totală a corpului în argilă, precum și hidroterapie, camere de aburi și sesiuni de masaj. Această experiență holistică are efecte terapeutice multiple (mecanice, termale și chimice). În plus, vizitatorii se pot bucura de facilități foarte bune pe tot parcursul anului.



Amplasare: Kalambaki 640 03, Krinides
Kavalas



SURSE

Greek Ministry of Tourism



<https://mintour.gov.gr/en>



mailbox@mintour.gr



T: (+30) 210 3736001



Visit Greece



www.visitgreece.gr



www.visitgreece.gr/contact-form/

GREECE

Athens Official Guide



<https://www.thisisathens.org/>



1.info@thisisathens.org



T: (+357) 24657070



My Guide Greece



@myguidegreekislands







DIGITAL ROUTES

OF CULTURAL HERITAGE FOR A SUSTAINABLE FUTURE

PR. NR. 2020-1-PL01-KA205-080646



Scanează codul QR și află mai multe
despre proiectul DigitalRoutes@Culture





Acest document poate fi copiat, reprodus sau modificat în conformitate cu regulile de mai sus.
În plus, trebuie să se facă referire în mod clar la autorii documentului și la toate porțiunile aplicabile ale notei privind drepturile de autor.

Toate drepturile sunt rezervate. © Drepturi de autor 2022 DIGITALROUTES@CULTURE

