

**ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΠΑΚΕΤΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ
ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ALLTOUR**



**DEVELOPMENT OF TOUR PACKAGES FOR THE AREAS
OF APPLICATION OF THE ALLTOUR PROGRAMME**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - CONTENTS

ΑΜΑΡΑΝΤΟΣ: ΠΑΚΕΤΟ «ΑΝΑΣΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ».....	3
ΑΜΥΝΤΑΙΟ: WATER-WINE-WELLNESS.....	8
ΑΜΜΟΥΔΑΡΑ: THERMAL NATURE.....	12
ΠΡΕΒΕΖΑ: ΠΑΚΕΤΟ «ΣΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ».....	16
ΑΜΑΡΑΝΔΟΣ: PACKAGE "A BREATH OF VITALITY AND HEALTH"	21
ΑΜΥΝΔΕΟΝ: WATER-WINE-WELLNESS.....	26
ΑΜΜΟΥΔΑΡΑ: THERMAL NATURE.....	30
ΠΡΕΒΕΖΑ: PACKAGE "IN THE FOOTSTEPS OF HISTORY"	33

ΑΜΑΡΑΝΤΟΣ: ΠΑΚΕΤΟ «ΑΝΑΣΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ»

Εισαγωγή

Ο Αμάραντος είναι ένα μικρό χωριό που απέχει 35 χλμ από την Κόνιτσα, κωμόπολη του νομού Ιωαννίνων, σε απόσταση 64 χιλιομέτρα βόρεια από τα Ιωάννινα. Διαθέτει το μοναδικό φαινόμενο των «ατμίδων», όπου μέσα από 15 καρστικά ρήγματα στους βράχους εκλύεται ατμός σε θερμοκρασία 30 βαθμών Κελσίου, ο οποίος ενδείκνυται για εισπνοθεραπεία. Κατά την τελευταία εικοσαετία ο τουρισμός στην περιοχή έχει αυξηθεί, με έμφαση στον εναλλακτικό και πολιτιστικό τουρισμό. Η προβολή της αρχιτεκτονικής κληρονομιάς (Ζαγόρι, πέτρινα γεφύρια, μοναστήρια), τα ποτάμια (Αώος, Βοΐδομάτης, Σαραντάπορος) που δίνουν τη δυνατότητα για σπορ όπως το κανόε-καγιάκ, οι πυκνόφυτοι ορεινοί όγκοι (Σμόλικας, Τύμφη) που προσφέρονται για ορειβασία, η πλούσια χλωρίδα και πανίδα και οι ζωντανές πολιτιστικές παραδόσεις, αλλά και η τοπική γαστρονομία, καθιστούν την ευρύτερη περιοχή τουριστικό πόλο έλξης για Έλληνες αλλά και για κάποιους αλλοδαπούς. Ο Αμάραντος βρίσκεται εντός του Γεωπάρκου UNESCO Βίκου-Αώου.

Φύση-Πολιτισμός-Γαστρονομία-Υγεία

Το προτεινόμενο πακέτο εστιάζει στις υφιστάμενες πολιτιστικές και οικονομικές δυνατότητες της περιοχής τις οποίες θα έρθει να ενισχύσει η ολοκλήρωση και ανάδειξη των ιαματικών λουτρών. Το τουριστικό προϊόν της Κόνιτσας βασίζεται στο τριπλό σχήμα: φύση-πολιτισμός-γαστρονομία. Κυρίαρχο είναι το στοιχείο της φύσης, τόσο ως υποδομής για εναλλακτικό τουρισμό (πεζοπορία-ορειβασία, ποτάμια σπορ, αγροτουρισμός) όσο και ως περιβάλλοντος αναψυχής και ευεξίας. Το φυσικό στοιχείο της πέτρας κυριαρχεί: από το βράχο αναβλύζουν οι ατμοί του Αμάραντου, η πέτρα κυριαρχεί στην παραδοσιακή αρχιτεκτονική, πέτρα έχει συναρμόσει τα τοξωτά γεφύρια των Ηπειρωτών μαστόρων. Η αρχιτεκτονική κυριαρχεί στο πολιτιστικό τοπίο, με οικίες, καλντερίμια, γέφυρες και μοναστήρια να αποτελούν μοναδικά μνημεία του συνδυασμού φύσης και ανθρώπινου μόχθου.

Το Εθνογραφικό Μουσείο Ηπειρωτών Μαστόρων, τα λαογραφικά μουσεία (Αμάραντος, Αγία Παρασκευή, Παλαιοσέλλι, Μάζι), το μουσείο φυσικής ιστορίας στο Αηδονοχώρι, το περιβαλλοντικό πάρκο στο Μπουραζάνι αλλά και οι Μονές Στομίου και Μολυβδοσκεπάστου αποτελούν σημαντικά αξιοθέατα. Τα Ζαγοροχώρια είναι ένας κοντινός προορισμός με ιδιαίτερο ενδιαφέρον λόγω της παραδοσιακής αρχιτεκτονικής. Τέλος, η ίδια η Κόνιτσα με το αναστηλωμένο «σπίτι της Χάμκως», της μητέρας του Αλή Πασά, και το τζαμί Σουλεϊμάν αποτελεί αξιόλογο πολιτιστικό τοπίο, που συνδέεται μάλιστα με την ιστορία (Βλάχοι, Αρβανίτες, νομαδική κτηνοτροφία, εμπόριο μακρών αποστάσεων) και μπορεί να συνδεθεί με το αντίστοιχο πακέτο της Πρέβεζας λόγω γεωγραφικής θέσης (Περιφέρεια Ηπείρου) αλλά και ιστορικών χαρακτηριστικών (πασαλίκι Αλή Πασά). Τέλος, η γαστρονομία της περιοχής είναι ιδιαίτερη, καθώς συνδυάζει τυπικά ηπειρώτικα χαρακτηριστικά (πίτες, γαλακτοκομικά) με κυνήγι (εκτροφείο στο Μπουραζάνι), ψάρια (πέστροφες) και μέλι.

Ποιους ενδιαφέρει;

Στον Αμάραντο υπάρχουν μεγάλες δυνατότητες για να αποταθεί το ιαματικό προϊόν σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και κατηγορίες επισκεπτών:

1. Άτομα ηλικίας άνω των 60, που θα έχουν ως επίκεντρο τον ιαματικό τουρισμό και παράλληλα θα μπορούν να απολαύσουν τη φύση, τα θρησκευτικά μνημεία ή την γαστρονομία. Για την ομάδα αυτή, καλό θα είναι να υπάρξει συνεργασία με ιατρεία ή ιατρικούς επισκέπτες και να οργανωθεί μια ολιστική παροχή υπηρεσιών υγείας με συνεργασία διατροφολόγων, γυμναστών, δασκάλων yoga/tae chi.
2. Άτομα ηλικίας 35+ που ενδιαφέρονται για πακέτα «ευεξίας και ζωτικότητας». Η ομάδα αυτή, που συμπεριλαμβάνει και οικογένειες, αλλά και τους φροντιστές των άνω των 60, αποτελείται από άτομα που δυνητικά ενδιαφέρονται για τη γαστρονομία, τον πολιτισμό και τα αξιοθέατα, τις εναλλακτικές διαδρομές, ίσως και για κάποια extreme sports. Η ομάδα αυτή ενδέχεται να έχει μαζί μικρά παιδιά, οπότε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν ζώα (άλογα, γαϊδουράκια) θα βοηθούσαν πολύ στην απασχόλησή τους. Επίσης

οργανωμένες δραστηριότητες μαγειρικής, ζαχαροπλαστικής (παραδοσιακά γλυκά), αναζήτησης μανιταριών ή άλλων καρπών στη φύση θα πρόσθεταν μια νότα αγροτουρισμού. Άλλες παροχές που θα απολάμβαναν άτομα της ομάδας αυτής θα ήταν η αρωματοθεραπεία, το μασάζ (χαλαρωτικό ή και φυσιοθεραπευτικό), τα σεμινάρια γιόγκα. Και στην ομάδα αυτή, η παρουσία διατροφολόγου και ολοκληρωμένων πακέτων φυσικής άσκησης-διατροφής-ευεξίας μπορεί να είναι θεωρηθεί ένα προσόν.

3. Άτομα νεώτερων ηλικιών 18+ αποτελούν το σημαντικότερο ίσως κοινό επισκεπτών της περιοχής με έμφαση στα extreme sports (κανόε-καγιάκ, ορειβασία, αναρρίχηση, mountain bike κ.ά). Για την ομάδα αυτή, τα ιαματικά λουτρά μπορούν να είναι το στάδιο «χαλάρωσης» μετά από μια έντονη σωματική άσκηση. Για τη λειτουργία αυτή, θα χρειαστεί να γίνουν ειδικές ενέργειες για την προώθηση αυτής της πτυχής των ιαματικών σε γραφεία εναλλακτικού τουρισμού, όπως προαναφέρθηκε. Επίσης, απαιτείται η συστηματική προβολή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στα σχετικά περιοδικά, ηλεκτρονικά και έντυπα. Για τις ηλικίες αυτές προτείνεται και η δυνατότητα εθελοντικής εμπλοκής τους σε δραστηριότητες (χάραξη και καθαρισμός μονοπατιών), αλλά και η καλύτερη σύνδεσή τους με το θέμα του Γεωπάρκου, μέσω προβολών, δικτύωσης με ομάδες επισκεπτών άλλων γεωπάρκων και πιθανόν προκήρυξη κάποιου φωτογραφικού ή άλλου διαγωνισμού (π.χ. στην Ιταλία οι Instagrammers αναλαμβάνουν τη διοργάνωση τέτοιων δράσεων).

Τι μπορούν να κάνουν οι επισκέπτες στον Αμάραντο και την Κόνιτσα

Ανάλογα με την ηλικία τους, οι επισκέπτες μπορούν να συνδυάσουν πολλές δραστηριότητες με την επίσκεψη και παραμονή στα ιαματικά λουτρά.

- Φυσιολατρικά σπορ όπως η ορειβασία (Σμόλικας, Τύμφη), το κανώ-καγιάκ και το ράφτινγκ (Αώος-Βοϊδομάτης) αλλά και η απλή πεζοπορία κατά μήκος της κοίτης των ποταμών ή στα πυκνόφυτα δάση.
- Θρησκευτικό τουρισμό στη Μονή Στομίου, τη Μονή Μολυβδοσκεπάστου και τους ενοριακούς ναούς αλλά και τις εκκλησίες των Ζαγοροχωρίων.

- Ιστορικό-πολιτιστικό τουρισμό με επίσκεψη στο Εθνογραφικό Μουσείο Ηπειρωτών Μαστόρων και στα λαογραφικά μουσεία των παρακείμενων χωριών, στο Σλίτι της Χάμκως και το Τζαμί Σουλεϊμάν της Κόνιτσας καθώς και στο περιβαλλοντικό πάρκο Μολυβδοσκεπάστου.
- Αγροτουριστικές δραστηριότητες (μάζεμα καρπών και φρούτων, μαγειρική)
- Απόλαυση της τοπικής γαστρονομίας και της τοπικής μουσικής παράδοσης.
- Οδικές ημερήσιες εκδρομές σε περιοχές ενδιαφέροντος όπως τα Ζαγοροχώρια, τα Μαστοροχώρια, το Μπουραζάνι, η Πωγώνιανη κ.ά.

Τουριστικές υποδομές

Διαμονή

Οι επισκέπτες των ιαματικών λουτρών μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα σε αρκετά ξενοδοχεία και πανσιόν. Όσοι επιθυμούν να κάνουν συστηματικές λούσεις, καλό θα είναι να μείνουν στον ίδιο τον Αμάραντο. Όσοι επιθυμούν να επικεντρωθούν σε άλλες δραστηριότητες και να έχουν τα ιαματικά λουτρά ως συμπληρωματικό μέσο ευεξίας και χαλάρωσης, μπορούν να μείνουν στην Κόνιτσα, που διαθέτει ξενοδοχεία διαφόρων κατηγοριών: πολυτελή δωμάτια, ξενοδοχεία με πρόγραμμα βιώσιμων ταξιδιών, αγροτουριστικά καταλύματα, σπίτια με δυνατότητα παρασκευής γευμάτων, ξενοδοχεία με έμφαση στο εστιατόριό τους (όπως το εκτροφείο θηραμάτων στο Μπουραζάνι κλπ).

Γαστρονομία

Οι ταβέρνες και τα εστιατόρια της ευρύτερης περιοχής της Κόνιτσας είναι πολλά και καλά. Στην πλειονότητά τους υποστηρίζουν κρεατοφαγικά μενού, ωστόσο δεν λείπουν και τα ψάρια (κυρίως πέστροφες από τα τριγύρω ποτάμια), οι πίτες, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα φρέσκα φρούτα και ξηροί καρποί. Προτείνεται η συνεργασία με διατροφολόγο για τα εστιατόρια που καλύπτουν τις ανάγκες του ίδιου του υδροθεραπευτηρίου, προκειμένου να

παρασκευάζονται (κατά παραγγελία) και γεύματα με «θεραπευτικό» χαρακτήρα.

Καταλύματα

ΑΓΡΙΟΛΟΥΛΟΥΔΟ ΓΡΑΜΜΟΥ	26550 31550	bakatsoulas@gmail.com	Πληκάτι 455 00
ΑΡΧΟΝΤΙΚΟ ΤΗΣ ΚΟΝΙΤΣΑΣ	26550 29330		ΚΟΝΙΤΣΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 44100
ΑΩΟΣ	26550- 22079	hotel.aos@gmail.com	ΚΟΝΙΤΣΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 44100
ΒΙΛΛΑ ΡΟΥΣΤΙΚΑ	26550 24910	elxo0311@gmail.com	ΚΟΝΙΤΣΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 44100
ΓΕΦΥΡΙ	26550 23780	info@gefyri.gr	ΚΟΝΙΤΣΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 44100
ΓΚΡΑΝΤ ΟΤΕΛ ΔΕΝΔΡΟ	26550 29365	DOUTDOORTRAVEL@GMAIL.COM	ΚΟΝΙΤΣΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 44100
ΚΑΣΤΑΝΙΑΝΗ	26550 31700		ΚΑΣΤΑΝΕΑ ΚΟΝΙΤΣΑΣ, 45100
ΛΙΘΟΧΤΙΣΤΟ	6978 885565	lithoxtisto@gmail.com	ΚΟΝΙΤΣΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 44100
ΛΩΤΟΣ ΦΑΡΜ	26550 22436	lotosfarm@yahoo.com	ΚΟΝΙΤΣΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 44100
ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ ΤΗΣ ΚΟΝΙΤΣΑΣ	26550 29390	info@konitsahotel.gr	ΚΟΝΙΤΣΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 44100

AMYNTAIO: WATER-WINE-WELLNESS

Εισαγωγή

Η περιοχή του Αμύνταιου φημίζεται για τον αμπελουργικό και οινοπαραγωγικό κλάδο της. Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό με τις ευεργετικές ιδιότητες του νερού που αναβλύζει στο Ξινό Νερό και τη γευστική παράδοση της Μακεδονίας, διαμορφώνουν τις προϋποθέσεις ενός καινοτόμου τουριστικού προϊόντος με βάση τη γαστρονομία, τον οινοτουρισμό και την ποσιθεραπεία. Με πυρήνα το ιαματικό νερό και τα υψηλής ποιότητας κρασιά της περιοχής, το Αμύνταιο αναδεικνύεται σήμερα σε έναν προορισμό οινικού τουρισμού και τουρισμού ευεξίας με 6 επισκέψιμα και 11 συνολικά οινοποιεία, και φυσικά, το διεθνώς αναγνωρισμένο brand Ξινό Νερό.

Γαστρονομία, Οινογνωσία και Ποσιθεραπεία

Η αμπελουργική ζώνη του Αμύνταιου είναι ζώνη ονομασίας προέλευσης και παράγει το 85% των σταφυλιών του νομού Φλώρινας, με κυριαρχούσα ποικιλία το «ξινόμαυρο». Το ξινόμαυρο, το υπόμετρο και το κλίμα παράγουν εκλεκτά κρασιά που σε συνδυασμό με τα γνωστά προϊόντα και πιάτα της περιοχής (αρωματικά φυτά, πιπεριές, ροδάκινα, κ.α.) καθιστούν το Αμύνταιο ένα δυναμικό οινικό και γαστρονομικό προορισμό. Το ιαματικό νερό του χωριού Ξινό Νερό ολοκληρώνει τη γαστρονομική εμπειρία, παντρεύοντας τη γαστρονομία με την ευεξία.

Η πηγή του χωριού Ξινό Νερό στο Αμύνταιο αναβλύζει φυσικό μεταλλικό ανθρακούχο και ασβεστούχο νερό, κύρια χαρακτηριστικά του οποίου είναι η διαύγεια και η περιεκτικότητα σε ιχνοστοιχεία μετάλλων ασβεστίου, καλίου και μαγνησίου, απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Το Ξινό Νερό ανήκει στην κατηγορία των ιαματικών πηγών και η ευεργετική του δράση στο συκώτι, τα νεφρά και το γαστρεντερολογικό σύστημα επιβεβαιώνεται από πολυάριθμες έρευνες.

Ποιους ενδιαφέρει;

Οι δραστηριότητες Water-Wine-Wellness απευθύνονται σε άτομα που αναζητούν ιαματικές υπηρεσίες ποσιθεραπείας σε συνδυασμό με γαστρονομία και οινογνωσία, ή δραστηριότητες γαστρονομίας και οινογνωσίας που μπορούν να συνδυάσουν με τις ευεργετικές ιδιότητες του ιαματικού νερού:

- Άτομα που αναζητούν πακέτα «υγείας και μακροβιότητας» σε ιαματικούς προορισμούς. Στο Αμύνταιο θα μπορέσουν να συνδυάσουν την ποσιθεραπεία με τη γαστρονομία και τον οινοτουρισμό.
- Άτομα που ενδιαφέρονται για πακέτα «ευεξίας και ζωτικότητας». Το φυσικό ιαματικό νερό στο Ξινό Νερό έχει αποδεδειγμένες ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό, ολοκληρώνοντας με τον καλύτερο τρόπο κάθε retreat απόδραση και πρόγραμμα αποτοξίνωσης.
- Άτομα που ενδιαφέρονται για την οινογνωσία, τον οινοτουρισμό και τη γαστρονομία. Το Αμύνταιο αναδεικνύεται σε κορυφαίο οινικό προορισμό της Ελλάδας, με προεξάρχον το εμβληματικό ροζέ αφρώδες κρασί της περιοχής. Συνδυάζει την οινογνωσία με τη γαστρονομία της Μακεδονίας και τις χωνευτικές ιδιότητες του ιαματικού νερού της πηγής Ξινό Νερό.
- Φυσιολατρικούς τουρίστες και επισκέπτες των περιοχών κοντά στο Αμύνταιο. Οι επισκέπτες των Πρεσπών, του Νυμφαίου και της Καστοριάς οφείλουν να κάνουν μια στάση στο Αμύνταιο για να απολαύσουν μια ολοκληρωμένη και ευεργετική γαστρονομική εμπειρία με βάση το νερό, το κρασί και τις γεύσεις της περιοχής.

Το Αμύνταιο είναι ιδανικός προορισμός για τουριστικές αποδράσεις τύπου «retreats», που συνδυάζουν την χαλάρωση με τις δραστηριότητες ευεξίας. Το ιαματικό νερό, σε συνδυασμό με τις ιδιαίτερες γαστρονομικές προτάσεις που προσφέρει η ευρύτερη περιοχή της Φλώρινας, δημιουργούν μια νέα ολιστική γαστρονομική εμπειρία, εξέχουσα θέση στην οποία βρίσκει η οινογνωσία.

Τι μπορεί να κάνει ο επισκέπτης στο Αμύνταιο;

- Να επισκεφτεί ένα από (ή και όλα τα) επισκέψιμα οινοποιεία της περιοχής, για να δοκιμάσει ροζέ και κόκκινα, αφρώδη και μη κρασιά με βάση το ξινόμαυρο. Πληροφορίες για τα επισκέψιμα οινοποιεία στο: visitamyntaio.com
- Να απολαύσει τις ευεργετικές ιδιότητες του αναγνωρισμένου ιαματικού νερού της πηγής Ξινό Νερό, γνωστού για τις διουρητικές και χωνευτικές του ιδιότητες και για τα ευεργετικά του αποτελέσματα στον οργανισμό. Σύντομα στο ομώνυμο χωριό θα λειτουργεί σύγχρονο οργανωμένο κέντρο ποσιθεραπείας.
- Να δοκιμάσει τη φημισμένη τοπική κουζίνα της Φλώρινας και τα τοπικά προϊόντα ΠΟΠ (πιπεριές, φασόλια, πατάτες,μανιτάρια, κυνήγι και, φυσικά, κρασί) στο Αμύνταιο, τη Φλώρινα και όλα τα ενδιάμεσα χωριά.
- Να λάβει μέρος στις παραδοσιακές εκδηλώσεις και τα έθιμα της περιοχής, ανάλογα με την εποχή: το καλοκαίρι τα πανηγύρια των χωριών, τη γιορτή της πιπεριάς στον Αετό, το «Κουρμπάνι» στον Άγιο Παντελεήμονα, τη γιορτή τσιρονιών-φασολιών στις Πρέσπες και το φεστιβάλ Πρέσπεια με εκδηλώσεις σε όλο το νομό και επίκεντρο τον Άγιο Αχίλλειο. Το χειμώνα το Φεστιβάλ Κινηματογράφου στη Φλώρινα, τη μεγαλοπρεπή γιορτή της Αγίας Βαρβάρας στο Αμύνταιο και τις ονομαστές «Φωτιές», την προπαραμονή των Χριστουγέννων στη Φλώρινα.
- Να επισκεφτεί τις λίμνες του Αμύνταιου για περίπατο, ορνιθοπαρατήρηση και βαρκάδα: τη φημισμένη Βεγορίτιδα, τη γραφική Ζάζαρη, την προστατευόμενη Χειμαδίτιδα και την πανέμορφη λίμνη Πετρών.
- Να ασχοληθεί με αθλητικές δραστηριότητες υπαίθρου όπως ιππασία, κανό, ποδήλατο βουνού και πεζοπορία. Πληροφορίες, οργανωμένες δραστηριότητες και κρατήσεις στα: <https://www.xtremegreece.gr/el/> και <https://www.artemisoe.gr/>
- Να επισκεφτεί τα φημισμένα αξιοθέατα της ευρύτερης Φλώρινας: τις περίφημες Πρέσπες (απόσταση 60 km), το παραδοσιακό Νυμφαίο

(απόσταση 20 km), και τα διεθνώς γνωστά καταφύγια αρκούδας και λύκου του Αρκτούρου (απόσταση 15 km).

Καταλύματα

ΑΤΕΡΟΝ	23860-20000	ateron2000@gmail.com	1 ΧΛΜ ΑΜΥΝΤΑΙΟ-ΑΓ.ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΟΝΑ, 532 00
ΒΡΑΧΟΣ	23860-61282		Άγιος Παντελεήμονας, 532 00
Η ΛΙΜΝΗ	23860-61211	tryfongeorgou68@gmail.com	ΑΓ.ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΟΝΑΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ, 532 00
ΚΑΖΑ ΜΑΡΙ	23860-31107	casamarenymfaio@gmail.com	Νυμφαίο, 530 78
ΚΛΕΙΩ ΡΙΖΟΡΤ	23860-20146	info@kleio-resort.gr	10 Χλμ, Αμύνταιου-Καστοριάς, 53200
ΚΟΝΤΟΣΩΡΟΣ	23860-81256	kontosor@otenet.gr	Εινό Νερό, 530 72
ΛΙΝΟΥΡΙΑ	23860-31030	linouriarooms@gmail.com	Νυμφαίο, 530 78
ΜΑΝΗΣ ΜΠΕΛΛΑ ΤΟΥΜΠΑ ΑΡΧΟΝΤΙΚΟ	23860-41282	info@manis-hotel.gr	Νυμφαίο, 530 79
ΝΥΜΦΕΣ	23860-61270 23320-26846	info@bellatoumpa.gr info@nymfeshotel.gr	Άγιος Παντελεήμονας, 532 00 Νυμφαίο, 53072
ΠΑΝΟΡΑΜΑ	23860-61399	panorama399@gmail.com	ΑΓ.ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΟΝΑΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ, 532 00

AMMOYΔAPA: THERMAL NATURE

Εισαγωγή

Τα ιαματικά λουτρά της Αμμουδάρας, εντοπισμένα σε μια περιοχή φυσικού κάλλους δίπλα στον Αλιάκμονα με πλήρεις και σύγχρονες εγκαταστάσεις, τοποθετούν το Άργος Ορεστικό και την ευρύτερη περιοχή της Καστοριάς στο χάρτη του ιαματικού τουρισμού. Δεν αφορούν το λουτρικό κοινό, αλλά δημιουργούν τις προϋποθέσεις για ένα νέο δυναμικό τουριστικό προϊόν στο οποίο τα λουτρά ενσωματώνονται στο αξιόλογο μίγμα των φυσικών πόρων της περιοχής, αποτελώντας τη βάση για την ανάπτυξη ιαματικού και εναλλακτικού τουρισμού περιπέτειας, φυσιολατρίας και ευεξίας που απευθύνεται με αξιώσεις σε όλες τις ηλικιακές ομάδες.

Περιπέτεια, Φυσιολατρία και Θερμαλισμός

Τα ιαματικά λουτρά της Αμμουδάρας (Άργος Ορεστικό, Καστοριά) βρίσκονται σε ένα ξεχωριστό περιβάλλον ιδιαίτερου φυσικού κάλλους, γνωστό στους λάτρεις της φυσιολατρίας και της περιπέτειας για τις μοναδικές ευκαιρίες εναλλακτικού τουρισμού που προσφέρει. Ο μοναδικός αυτός συνδυασμός θερμαλιστικών πόρων και πόρων τουριστικών δραστηριοτήτων της υπαίθρου καθιστά σήμερα την ευρύτερη περιοχή της Καστοριάς σε έναν δυναμικό προορισμό φυσιολατρικού και ιαματικού τουρισμού θεραπείας ή/και ευεξίας, όπου η εμπειρία του ιαματικού πόρου αποτελεί το αποκορύφωμα της βίωσης της φύσης.

Οι φυσικοί πόροι της περιοχής Άργους Ορεστικού-Καστοριάς είναι γνωστοί στους λάτρεις του τουρισμού περιπέτειας για τις δυνατότητες και τις συγκινήσεις που προσφέρουν. Ήδη, στην περιοχή δραστηριοποιούνται διάφορες εταιρείες εναλλακτικού τουρισμού που διοργανώνουν υπαίθριες δραστηριότητες βουνού και υδάτινων σπορ στη λίμνη Ορεστιάδα, τον Αλιάκμονα και το Βίτσι (μεταξύ των οποίων σκι στο χιονοδρομικό Βιτσιού-Καστοριάς, ποδήλατο βουνού στο Βίτσι, rafting στον Αλιάκμονα και κανό στην Ορεστιάδα). Σήμερα, ο ιαματικός πόρος της Αμμουδάρας ενσωματώνεται

δυναμικά στους φυσικούς πόρους της περιοχής δημιουργώντας ένα ολοκληρωμένο τουριστικό προϊόν φυσιολατρικού και ιαματικού τουρισμού για όλες τις ηλικίες.

Ποιους ενδιαφέρει;

Οι δραστηριότητες Thermal Nature απευθύνονται σε επισκέπτες όλων των ηλικιών: Σε άτομα που αναζητούν δραστηριότητες περιπέτειας στην ύπαιθρο, σε εκείνους που ενδιαφέρονται για ήπιες δραστηριότητες φυσιολατρικού τουρισμού και σε εκείνους που αναζητούν υπηρεσίες θεραπείας και ευεξίας σε ιαματικά λουτρά. Στα λουτρά της Αμμουδάρας, οι επισκέπτες της φυσιολατρικής και της περιπέτειας θα βιώσουν μια εμπειρία ευεξίας και αποθεραπείας, ενώ οι λουτρικοί επισκέπτες θα βρουν στην περιοχή ήπιες δραστηριότητες κίνησης στη φύση για να ενισχύσουν και να κεφαλαιοποιήσουν τα αποτελέσματα της θεραπείας τους.

- Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που αναζητούν πακέτα «υγείας και μακροβιότητας» σε ιαματικούς προορισμούς. Στην Αμμουδάρα θα συνδυάσουν τη λουτρική θεραπεία με χαλάρωση ή/και ήπια φυσική δραστηριότητα (περπάτημα) σε περιβάλλοντα φυσικού κάλλους.
- Άτομα όλων των ηλικιών που ενδιαφέρονται για πακέτα «ευεξίας και ζωτικότητας». Οι επισκέπτες που αναζητούν εμπειρίες retreat θα συνδυάσουν τις δραστηριότητες στη φύση με το θερμαλισμό και την ευεξία.
- Άτομα νεότερων ηλικιών που ενδιαφέρονται για φυσιολατρικό τουρισμό και αθλητικές δραστηριότητες στην ύπαιθρο. Η περιοχή προσφέρει οργανωμένες εναλλακτικές και ειδικές μορφές τουρισμού, με άξονα τις υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες, που μπορούν να συνδυαστούν με υπηρεσίες αποθεραπείας και ευεξίας στα λουτρά της Αμμουδάρας.
- Οικογένειες με παιδιά, που αναζητούν δραστηριότητες στη φύση. Οι δραστηριότητες εναλλακτικού τουρισμού της περιοχής Άργους Ορεστικού-Καστοριάς, δεν αφορούν μόνο extreme sports και δραστηριότητες περιπέτειας, αλλά συμπεριλαμβάνουν αθλητικές δραστηριότητες χαμηλών απαιτήσεων, κατάλληλες για παιδιά.

Η ευρύτερη περιοχή της Καστοριάς, με επίκεντρο τις υπηρεσίες ευεξίας στις ιαματικές πηγές της Αμμουδάρας, αποτελεί έναν ιδανικό προορισμό retreat, αφού συνδυάζει τις δραστηριότητες υπαίθρου σε τοπία φυσικού κάλλους με τον θερμαλισμό που προσφέρει μια μοναδική φυσική εμπειρία χαλάρωσης, ευεξίας και αποθεραπείας.

Τι μπορεί να κάνει ο επισκέπτης στο Άργος Ορεστικό;

- Να απολαύσει υπηρεσίες λουτροθεραπείας στην αναγνωρισμένη ιαματική πηγή της Αμμουδάρας, που ενδείκνυται για ρευματικές παθήσεις, χρόνιους ρευματισμούς, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, παθήσεις του νευρικού συστήματος, χρόνια ρινοκολπίτιδα, οξεία και αλλεργική ρινίτιδα, κ.α. Επικοινωνία για πληροφορίες: <https://loutrammoudaras.weebly.com/>
- Να ασχοληθεί με αθλητικές δραστηριότητες υπαίθρου (κανό στη λίμνη, ράφτινγκ στον Αλιάκμονα, ποδήλατο βουνού και πεζοπορία στο Βίτσι, σκι στο χιονοδρομικό κέντρο Βιτσιού-Καστοριάς, κ.α.) Πληροφορίες, οργανωμένες δραστηριότητες και κρατήσεις: <https://www.kastoriaoutdoors.com/>, <https://adventurekastoria.gr/>
- Να ασχοληθεί με ήπιες, αυτόνομες φυσιολατρικές δραστηριότητες (πληροφορίες για δυνατότητες και διαδρομές: <https://www.visitwestmacedonia.gr/>, <https://el.wikiloc.com/diadromes/outdoor/greece/west-macedonia/kastoria>)
- Να περιπλανηθεί στα γραφικά στενά της Καστοριάς και να επισκεφτεί τη συνοικία Ντολτσό, το σπήλαιο του Δράκου, το Λαογραφικό Μουσείο, το Βυζαντινό Μουσείο, τις φημισμένες βυζαντινές εκκλησίες και το Ενυδρείο της πόλης. Πληροφορίες για οργανωμένες περιηγήσεις: <https://www.culture8.gr/index.php>
- Να επισκεφτεί τα γύρω αξιοθέατα, όπως το Μουσείο Κέρινων Ομοιωμάτων του Μαυροχωρίου, τη Μονή Μαυριώτισσας ή το λόφο του Προφήτη Ηλία που προσφέρει μοναδική θέα της λίμνης Ορεστιάδας από ψηλά
- Να κάνει περίπατο στο Άργος Ορεστικό και να επισκεφτεί το αξιόλογο Αρχαιολογικό Μουσείο

- Να επισκεφτεί το απολιθωμένο δάσος και το Μουσείο Παλαιοντολογίας και Παλαιοβοτανικής του Νοστίμου (απόσταση 15 km)
- Να απολαύσει τις ιδιαίτερες γεύσεις και τα φημισμένα κρασιά της Δυτικής Μακεδονίας σε ένα από τα πολυάριθμα εστιατόρια της Καστοριάς και του Άργους Ορεστικού
- Να επισκεφτεί τις γουνοποιίες του Άργους Ορεστικού και της Καστοριάς για να δοκιμάσει και να αγοράσει γουναρικά κορυφαίας ποιότητας, από φυσική ή τεχνητή γούνα.

Καταλύματα

ΜΠΑΤΣΕΛΑΣ	24670- 43770	batselas@otenet.gr	Μ.ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ 79, 52200
ΟΑΣΙΣ	24670- 85950		Αμπελόκηποι, 52100

ΠΡΕΒΕΖΑ: ΠΑΚΕΤΟ «ΣΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ»

Εισαγωγή

Η Πρέβεζα αποτελεί έναν τουριστικό πόλο μεσαίας κλίμακας, με αρκετή επισκεψιμότητα, ειδικότερα τους θερινούς μήνες. Μέχρι πρόσφατα βρισκόταν πολύ κοντά στον οδικό άξονα Ηγουμενίτσας-Πάτρας, με αποτέλεσμα να την επισκέπτονται αρκετοί διερχόμενοι ξένοι τουρίστες. Βρίσκεται στην είσοδο του Αμβρακικού κόλπου, σε περιοχή ιδιαίτερης φυσικής σημασίας, βρέχεται από το Ιόνιο, με εκτεταμένες παραλίες να απλώνονται στα βόρεια της πόλης, και επίσης είναι σε πολύ κοντινή απόσταση από την αρχαία Νικόπολη, έναν από τους σημαντικότερους αρχαιολογικούς χώρους της Ελλάδας, υποψήφιο για τον κατάλογο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO. Επιπλέον αποτελεί τοπόσημο δύο πολύ σημαντικών ναυμαχιών, της ναυμαχίας του Άκτιου, που σήμανε την απαρχή της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, και της ναυμαχίας της Πρέβεζας του 1538. Η ίδια η πόλη απέκτησε σημαντικές οχυρώσεις την περίοδο του Αλή Πασά (τέλος 18^{ου}-αρχές 19^{ου} αιώνα), καθώς ο Τεπελενλής τη θεωρούσε, όπως και την Πάργα, προπύργια της περιφέρειάς του. Ο ίδιος, λάτρης των ιαματικών λουτρών, εκτιμούσε το ιαματικό νερό της Πρέβεζας και φρόντισε να ανοικοδομήσει μια θερινή του κατοικία, καθώς και δημόσιο χαμάμ, κοντά στο σημείο όπου ανάβλυζε ο ιαματικός πόρος. Το τουριστικό πακέτο της Πρέβεζας θα πρέπει σαφώς να συνδυάζει τα ιαματικά λουτρά με τον οικο-πολιτιστικό πλούτο της περιοχής, ενδεχομένως και με την αξιοποίηση της οθωμανικής παράδοσης της πόλης, που μπορεί να προσδώσει έναν ιδιαίτερο χαρακτήρα αίγλης στον ιαματικό τουρισμό της περιοχής.

Σκοπός

Το συγκεκριμένο πακέτο στοχεύει στην ανάδειξη των δυνατοτήτων που παρέχει η Πρέβεζα ως προορισμός ιαματικού τουρισμού και η σύνδεση των ιαματικών λουτρών με ποικίλα άλλα αξιοθέατα, δυνατότητες δραστηριοτήτων και διαδρομές. Παρά το τουριστικό της προφίλ, το branding της Πρέβεζας δεν έχει ακόμη έναν σαφή χαρακτήρα. Η ανάδειξη των ιαματικών λουτρών, εφόσον γίνει σε σύνδεση με του πλούσιο ιστορικό και οικολογικό υπόβαθρο της

Πρέβεζας και της ευρύτερης περιοχής της, θα μπορεί να δημιουργήσει μια ιδιαίτερη προστιθέμενη αξία, συνδυάζοντας φυσιολατρεία, δραστηριότητες και πολιτιστικό τουρισμό. Υπό το πρίσμα αυτό, ο ιαματικός τουρισμός στην Πρέβεζα μπορεί κατ' εξοχήν να γίνει «τουρισμός ευεξίας», προσφέροντας κατ' αρχάς συνδυασμό ιαματικού λουτρού με θαλάσσιο μπάνιο (όπως και στα Θερμά της Λέσβου ή στην Αιδηψό ή στον Καϊάφα), αλλά και να συνδεθεί με τις υπόλοιπες πτυχές που έχει να προσφέρει η πόλη ως τουριστικός προορισμός, όπως η τοπική γαστρονομία, τα αξιοθέατα και η ιστορική σύνδεση με προσωπικότητες όπως ο Αλή Πασάς ή ο Κώστας Καρυωτάκης.

Ποιους ενδιαφέρει;

Η Πρέβεζα αποτελεί ιδανικό προορισμό για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες επισκεπτών και για διαγενεακή προσέγγιση, καθώς προσφέρεται για οικογενειακό τουρισμό. Οι κυριότερες κατηγορίες επισκεπτών, όμως, που θα ενδιαφέρονται και για τα ιαματικά λουτρά είναι οι ακόλουθες:

1. Άτομα ηλικίας άνω των 60, που θα έχουν ως επίκεντρο τον ιαματικό τουρισμό και παράλληλα θα μπορούν να βρουν ήπιες διαδρομές φυσιολατρικού χαρακτήρα, πολιτιστικά ενδιαφέροντα και τοπική γαστρονομία. Για την ομάδα αυτή καλό θα είναι να υπάρχει συνεργασία με ιατρεία ή ιατρικούς επισκέπτες και να αναπτυχθούν ειδικές δραστηριότητες σε συνεργασία με γυμναστές ή άλλους επαγγελματίες της πόλης (π.χ. οργάνωση μαθημάτων tae-chi, ξεναγήσεις στην πόλη, μαθήματα χειροτεχνίας). Παράλληλα, θα είχε ενδιαφέρον να οργανωθεί, έστω πειραματικά, μια ολιστική παροχή υπηρεσιών υγείας, με συνεργασία διατροφολόγων, ψυχολόγων κλπ, που θα μπορούσαν να βοηθήσουν τα άτομα ηλικίας 60+ να αντιμετωπίσουν παθήσεις πιο αποτελεσματικά και να βελτιώσουν την ψυχολογική τους κατάσταση.
2. Άτομα ηλικίας 35+ που ενδιαφέρονται για πακέτα «ευεξίας και ζωτικότητας». Η ομάδα αυτή, που συμπεριλαμβάνει και οικογένειες, αποτελεί ήδη τον βασικό τουριστικό πυρήνα της περιοχής. Είναι άνθρωποι που δυνητικά ενδιαφέρονται για τη γαστρονομία, για τις εναλλακτικές διαδρομές και δραστηριότητες, για την ποδηλασία, την

ιστιοπλοΐα, το κανώ-καγιάκ, την γαστρονομία, τα αξιοθέατα και επιζητούν μια πιο «διαδραστική» επαφή με το χώρο και την ιστορία του. Η ομάδα αυτή θα επισκέπτεται τα λουτρά ως μέρος της χαλάρωσης και της απόλαυσης ενός ιδιαίτερου χαρακτηριστικού του τόπου. Πολύ σημαντικό στοιχείο για την ομάδα αυτή, ιδιαίτερα για όσους έχουν ήδη οικογένεια, θα είναι η δυνατότητα παράλληλης απασχόλησης-φύλαξης παιδιών, όσο οι γονείς απολαμβάνουν τις υπηρεσίες των ιαματικών λουτρών, κάτι που ήδη γίνεται με επιτυχία σε λουτροπόλεις του εξωτερικού (π.χ. SaoPedrodoSul: <https://termas-spsul.com/en/home/>).

3. Άτομα ηλικίας 25+ με ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τις εναλλακτικές δραστηριότητες και τον αθλητισμό. Για την ομάδα αυτή, τα ιαματικά λουτρά μπορούν να είναι το στάδιο «χαλάρωσης» μετά από μια έντονη σωματική άσκηση όπως το windsurf, το καγιάκ, η ποδηλασία ή η κολύμβηση. Για τη λειτουργία αυτή, θα χρειαστεί να γίνουν ειδικές ενέργειες για την προώθηση αυτής της πτυχής των ιαματικών σε γραφεία εναλλακτικού τουρισμού, αθλητικά σωματεία, ομίλους ιστιοπλοΐας ή windsurf και τοπικές εταιρίες ενοικίασης σχετικού εξοπλισμού.
4. Οικογένειες επισκεπτών που μπορεί να συνδυάζουν τις παραπάνω ηλικιακές ομάδες αλλά και νεότερα άτομα (παιδιά-εφήβους), στους οποίους πρέπει να προβληθεί ιδιαίτερα το ιστορικό και αρχαιολογικό υπόβαθρο της πόλης και μάλιστα να ενισχυθεί με διαδραστικούς τρόπους πληροφόρησης και ενδεχομένως και με ομαδικές δραστηριότητες (π.χ. κυνήγι θησαυρού).

Τι μπορεί να κάνει ο επισκέπτης στην Πρέβεζα

1. Να επισκεφθεί τα στοιχεία της πλούσιας πολιτιστικής κληρονομιάς της περιοχής: την αρχαία Νικόπολη, το Ναυτικό Μουσείο (χρηζει αναδιοργάνωσης των εκθεμάτων), την Πινακοθήκη Μόραλη, το μουσείο Τεχνών και Επιστημών Ηλείου, τα τείχη και το ιστορικό λουτρό (χαμάμ) του Αλή Πασά.

2. Να περιηγηθεί, ως ημερήσια εκδρομή, σε διάφορα ιστορικά αξιοθέατα της ευρύτερης περιοχής της Ηλείου: (α) την Άρτα (αρχαία Αμβρακία) με το αρχαιολογικό μουσείο, το ιστορικό γεφύρι, την εκκλησία της Παναγίας Παρηγορήτριας και το κάστρο (β) το Ζάλογγο με το ομώνυμο γλυπτό μνημείο της θυσίας των γυναικών του Σουλίου, την Παραμυθιά και την Πάργα (γ) τη Φιλιπιάδα και την παιδόπολη του Ζηρού (δ) το νεκρομαντείο της Έφυρας, (ε) το κάστρο και τις ιστορικές εκκλησίες της Βόνιτσας (ε) να επισκεφθεί τη Λευκάδα.
3. Να αναζητήσει περιοχές φυσικού κάλλους και ενδιαφέροντος, όπως οι ακτές του Αμβρακικού, οι εκβολές του Αχέροντα, η χερσόνησος της Κορωνησίας και φυσικά οι αμμουδερές παραλίες κατά μήκος των ακτών του Ιονίου από την Καστροσυκιά ως το Λίχνο.
4. Να απολαύσει τη γαστρονομία της περιοχής, ιδιαίτερα τα ψαρικά και θαλασσινά, αλλά και τις πίτες και τα κρέατα, που συνδυάζουν τις γεύσεις του Ιονίου με την Ηπειρώτικη παράδοση.
5. Να ασχοληθεί με θαλάσσια ή ποτάμια σπορ.
6. Να απολαύσει τα ιαματικά λουτρά.

Τουριστικές υποδομές

Διαμονή

Οι ξενοδοχειακές υποδομές στην πόλη της Πρέβεζας και γύρω από αυτή είναι αρκετές για τον υφιστάμενο τουρισμό και καλύπτουν αρκετές τουριστικές κατηγορίες. Από πολυτελή ξενοδοχεία ως ενοικιαζόμενα δωμάτια, βίλλες ή ακόμη και...δεντρόσπιτα, οι προσφερόμενες υπηρεσίες είναι πολλές και καλές. Ωστόσο, η ανάπτυξη των ιαματικών ενδέχεται να δημιουργήσει και περαιτέρω ανάγκες σε καταλύματα.

Γαστρονομία

Τα εστιατόρια, με έμφαση στα ψάρια και τα θαλασσινά, είναι πολλά και επίσης όλων των κατηγοριών, με τη μεγαλύτερη ομάδα να αποτελούν τα παραδοσιακού τύπου ταβερνάκια. Έμφαση δίνεται στην ψαροφαγία, ιδιαίτερα στα παραλιακά ταβερνάκια και εστιατόρια. Γαρίδες, χταπόδια, ψάρια και θαλασσινά κάθε είδους δε λείπουν από τα τραπέζια. Ωστόσο υπάρχουν και

πολλές επιλογές σε κρέας αλλά και συνοδευτικά, όπως οι πίτες, που τιμούν την ηπειρώτικη παράδοση.

Καταλύματα

ΑΓΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	26840-41402		Αμμουδιά, Πρέβεζα
ΑΓΙΟΣ ΘΩΜΑΣ	26820-56295		ΛΥΓΙΑ ΠΡΕΒΕΖΗΣ
ΑΓΙΟΣ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ	26840-31150	info@parganectarios.com	ΑΓ.ΜΑΡΙΝΑΣ 2, ΠΑΡΓΑ
ΑΔΩΝΙΣ	26820-41314	info@adonishotel.gr	ΜΥΤΙΚΑΣ ΠΡΕΒΕΖΑΣ
ΑΖΑΛΕΝΑ	26820-56510	info@azalena.gr	ΠΑΡΑΛΙΑ ΒΡΑΧΟΥ ΠΡΕΒΕΖΗΣ
ΑΘΗΝΑ	26840-41172		ΑΜΜΟΥΔΙΑ ΦΑΝΑΡΙΟΥ ΠΡΕΒΕΖΑΣ
ΑΚΡΟΓΙΑΛΙ	6944392844	campacro@gmail.com	Ριζά
ΑΚΡΟΠΟΛ	26840-31239	zigourisco@otenet.gr	ΑΓΙΩΝ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ 4, ΠΑΡΓΑ
ΑΚΤΑΙ ΠΡΕΒΕΖΗΣ	26820-52140	info@prevezabeach.com	ΚΑΣΤΡΟΣΥΚΙΑ ΠΡΕΒΕΖΗΣ
ΑΚΤΑΙΑ ΜΠΟΥΤΙΚ ΧΟΤΕΛ	2684041121	info@aktaiahotel.gr	Αμμουδιά

AMARANDOS: PACKAGE "A BREATH OF VITALITY AND HEALTH"

Introduction

Amarantos is a small village located 35 km from Konitsa, a small town in the prefecture of Ioannina, 64 km north of the city of Ioannina. It features the unique phenomenon of "atmides", where steam is released through 15 karstic cracks in the rocks at a temperature of 30 degrees Celsius, which is suitable for inhalation therapy. During the last 20 years, tourism in the area has increased, with an emphasis on alternative and cultural tourism. The promotion of the architectural heritage (Zagori, stone bridges, monasteries), the rivers (Aoos, Voidomatis, Sarantaporos), which offer the possibility of sports such as canoeing, the dense mountain ranges (Smolika, Tymfi) that are ideal for mountaineering, the rich flora and fauna and the lively cultural traditions, as well as the local gastronomy, make the wider region a tourist attraction for Greeks and some foreigners. Amarantos is located within the UNESCO Geopark Vikos-Aoos.

Nature-Culture-Gastronomy-Health

The proposed package focuses on the existing cultural and eco-tourism potential of the area, which will be enhanced by the completion and promotion of the thermal baths. The touristic product of Konitsa is based on the triple scheme: nature-culture-gastronomy. The natural environment is predominant, both as an infrastructure for alternative tourism (hiking, mountain climbing, river sports, agrotourism) and as a leisure and wellness environment. The natural element of stone dominates: the vapors of Amarantos gush from the rock, stone dominates the traditional architecture, stone has been used to build the arched bridges of the craftsmen of Epirus. Architecture dominates the cultural landscape, with houses, cobbled streets, bridges and monasteries being unique monuments to the combination of nature and human labor. The Ethnographic Museum of the Epirote Craftsmen, the folklore museums (Amarantos, Agia Paraskevi, Paleoselli, Mazi), the natural history museum in Aedonochori, the environmental park in Bourazani and the monasteries of

Stomio and Molyvdoskepastou are important attractions. Zagorochoria is a nearby destination of particular interest due to its traditional architecture. Finally, Konitsa itself, with the restored "house of Hamkos", the mother of Ali Pasha, and the Suleyman mosque, is a remarkable cultural landscape, which is indeed linked to history (Vlachs, Arvanites, nomadic livestock breeding, long-distance trade) and can be linked to the corresponding package of Preveza due to its geographical location (Epirus Region) and historical characteristics (Ali Pasha's pashalik). Finally, the gastronomy of the area is special, as it combines typical Epirus characteristics (pies, dairy products) with hunting (a farm in Bourazani), fish (trout) and honey.

Who is the package aimed at?

In Amarantos there are great opportunities for the thermal product to appeal to different age groups and categories of visitors:

1. People over 60 years of age, who will focus on thermal tourism and at the same time will be able to enjoy nature, religious monuments or gastronomy. For this group it would be advantageous to develop a cooperation with medical clinics or medical practitioners and to organize, a holistic health service, with the collaboration of nutritionists, fitness instructors, yoga/tae chi teachers.
2. People aged 35+ who are interested in "wellness and vitality" packages. This group, which includes families and caregivers of the over 60s, is made up of people potentially interested in gastronomy, culture and sightseeing, alternative routes, perhaps even some extreme sports. This group may have young children with them, so activities involving animals (horses, donkeys) would greatly help to keep them occupied. Moreover, organized activities of cooking, baking (traditional sweets), foraging for mushrooms or other fruits in nature would add a touch of agritourism. Other services that people in this group would enjoy would be aromatherapy, massage (relaxing or physiotherapy), yoga seminars. In the case of this group, the presence of a nutritionist and

comprehensive exercise-nutrition-wellness packages can be considered an asset.

3. Younger people aged 18+ are probably the most important visitor audience of the area with an emphasis on extreme sports (canoeing, kayaking, mountaineering, climbing, mountain biking etc.). For this group, the thermal baths can be the 'relaxation' stage after an intense physical activity. For this function, special actions will be needed to promote this aspect of spas to alternative tourism agencies, as mentioned above. Also, systematic promotion in social media and in relevant magazines, electronic and printed, is required. For these age groups, it is also suggested that they be involved in voluntary activities (trail blazing and clearing), but also that they could be better connected to the Geopark theme, through promotions, networking with groups of visitors from other Geoparks and possibly the launching of a photo or other competition (e.g., in Italy Instagrammers undertake the organization of such activities).

Activities for visitors in Amarantos and Konitsa

Depending on their age, visitors can combine many activities with their stay at the thermal baths.

- Nature sports such as mountaineering (Smolika, Tymfi), canoeing and rafting (Aos-Boidomatis) and simple hiking along the riverbed or in the dense forests.
- Religious tourism in the Monastery of Stomio, the Monastery of Molyvdoskepastos and the parish churches and the churches of Zagorochoria.
- Historical-cultural tourism with a visit to the Ethnographic Museum of the Epirote Craftsmen and the folklore museums of the adjacent villages, the House of Hamkos and the Suleiman Mosque of Konitsa, as well as the environmental park of Molyvdodoskepastou.
- Agritourism activities (nut and fruit picking, cooking)
- Enjoyment of local gastronomy and local musical traditions.

- Daily road trips to areas of interest such as Zagorochoria, Mastorochoria, Bourazani, Pogoni, etc.

Tourist infrastructure

Accommodation

Visitors to the thermal baths can choose between several hotels and guesthouses. Those who wish to take regular baths are advised to stay at Amarantos itself. Those who wish to concentrate on other activities and have the thermal baths as a complementary means of wellness and relaxation can stay in Konitsa, which has hotels of various categories: luxury rooms, hotels with a sustainable travel program, agritourism accommodation, self-catering houses, hotels with a focus on their gastronomy (such as the game farm in Burazani, etc.).

Gastronomy

The taverns and restaurants of the wider area of Konitsa are numerous and good. The majority of them provide meat-based menus, but there is no lack of fish (mainly trout from the surrounding rivers), pies, dairy products and fresh fruit and nuts. It is recommended that a nutritionist be consulted for the restaurants that cater for the needs of the spa itself, so that meals of a 'therapeutic' nature can be prepared (on request).

Accommodation

THE WILDFLOWE R OF GRAMMOS	2655- 031550	bakatsoulas@gmail.com	Plikati, 455 00
ARCHONTIK O TIS KONITSAS	26550- 29330		KONITSA IOANNINO N, 44100
AOOS	26550- 22079	hotel.aos@gmail.com	KONITSA

			IOANNINO N, 44100
VILLA RUSTICA	26550- 24910	elxo0311@gmail.com	KONITSA IOANNINO N, 44100
GEFYRI	26550- 23780	info@gefyri.gr	KONITSA IOANNINO N, 44100
GRAND HOTEL DENTRO	26550- 29365	DOUTDOORTRAVEL@GMAIL.CO M	KONITSA IOANNINO N, 44100
KASTANIANI	26550- 31700		KASTANEA KONITSAS, 45100
LITHOKTIST O	6978- 885565	lithoxisto@gmail.com	KONITSA IOANNINO N, 44100
LOTOS FARM	265502243 6	lotosfarm@yahoo.com	KONITSA IOANNINO N, 44100
KONITSA MOUNTAIN HOTEL	26550- 29390	info@konitsahotel.gr	KONITSA IOANNINO N, 44100

AMYNDEON: WATER-WINE-WELLNESS

Introduction

The area of Amyndeon is famous for its viticulture and wine-producing sector. This fact, combined with the beneficial properties of the water that gushes into the village Xino Nero and the culinary tradition of Macedonia, form the prerequisites of an innovative tourist product based on gastronomy, vinotourism and drinking therapy. With the thermal water and the thermal springs at its core and the high-quality wines of the region, Amyndeon is nowadays emerging as a destination for wine and wellness tourism with 6 visitable wineries, 11 wineries in total, and of course, the internationally recognized brand Sour Water.

Gastronomy, Wine Appreciation and Drinking Therapy

The Amyndeon wine-growing zone is a zone of designation of origin and produces 85% of the grapes in the prefecture of Florina, with the dominant grape variety being variety "Xinomavro". The xinomavro, the altitude and the climate produce wine that, in combination with the well-known products and dishes of the region, (aromatic plants, peppers, peaches, etc.) make Amyndeon a dynamic wine and gastronomic destination. The thermal water of the Xino Nero village completes the gastronomic experience, blending gastronomy with wellness.

The source of the village Xino Nero in Amyndeon gushes natural mineral carbonated and calcareous water, the main characteristics of which are clarity and the content of trace elements of calcium, potassium and magnesium, essential for the proper functioning of the body. Xino Nero belongs to the category of thermal springs and its beneficial properties on the liver, kidneys and gastrointestinal system are confirmed by numerous studies.

Who is the package it aimed at?

Water-Wine-Wellness activities are aimed at people who are looking for thermal water therapy services combined with gastronomy and wine tasting, or gastronomy and wine tasting activities that can be coupled with the beneficial properties of thermal water:

- People looking for 'health and longevity' packages in spa destinations. At Amyndeon they can combine drinking therapy with gastronomy and wine tourism.
- People interested in "wellness and vitality" packages. The natural thermal water in Xino Nero has well-proven beneficial properties for the body, completing in the best way any retreat experience and detoxification program.
- People who are interested in wine tasting, wine tourism and gastronomy. Amyndeon is emerging as a leading wine destination in Greece, with the emblematic rosé sparkling wine of the region. It combines wine connoisseurship with gastronomy and the digestive qualities of the thermal water of Macedonia, Xino Nero spring.
- Nature loving tourists and visitors to the areas near Amyndeon. Visitors of Prespa, Nymphaeum and Kastoria should not miss a stop in Amyndeon to enjoy a complete and beneficial gastronomic experience based on water, wine and the flavors of the region.

Amyndeon is an ideal destination for tourist looking for a getaway, combining relaxation with wellness activities. The thermal water, coupled with the special gastronomic proposals that are offered in the wider region of Florina, create a new holistic gastronomic experience, in which wine tasting plays a prominent role.

Activities for visitors in Amyndeon

Visit one (or all) of the wineries of the region to taste rosé and red, sparkling and non-sparkling wines

based on Xinomavro. Information about the wineries to visit at: visitamyntaio.com

Enjoy the beneficial properties of the renowned thermal water of the Xino Nero spring, known for its diuretic and digestive properties and for its beneficial effects on the body. Soon in the village of the same name there will be operating a modern organized drinking-therapy center.

Taste the famous local cuisine of Florina and the famous local PDO products (peppers, beans, potatoes, mushrooms, game and, of course, wine) in Amyndeon, Florina and all the villages in between.

Take part in traditional events and customs of the area, depending on the season: in the summer time the village fairs, the feast of the pepper in the Aetos village, “Kourbani” in the Saint Panteleimonas village, the feast of Roach and Bean in Prespes and the Prespes Festival with events throughout the prefecture with Agio Achilleio at its center. In the winter, the Cinema Festival in Florina, the magnificent celebration of Saint Barbara in Amyndeon and the renowned “Fires” in Florina on Christmas Eve.

Visit the shores of the lakes in Amyndeon, for a walk, birdwatching and boating: the famous Vegoritida, the picturesque Zazari, the protected Chimaditida and the beautiful Lake Petron.

Engage in outdoor sports activities such as horse riding, canoeing, mountain biking and hiking. Information, organized activities and reservations at: <https://www.xtremegreece.gr/el/> and <https://www.artemisoe.gr/>

Accommodation

ATERON	23860 - 20000	ateron2000@gmail.com	1 ST KM AMYNDEON- AG. PANTELEIMONA, 53200
VRACHOS	23860 -61282		AG. PANTELEIMONA S, 53200

LIMNI	23860 -61211	tryfongeorgou68@gmail.com	AG. PANTELEIMONA, FLORINA 53200
CASA MARE	23860 -31107	casamarenymfaio@gmail.com	NYMFAIO, 53078
KLEIO RESORT	23860 -20146	info@kleio-resort.gr	1 ST KM AMYNDEON- KASTORIAS, 53200
KONTOSOROS	23860 -81256	kontosor@otenet.gr	XINO NERO, 530 72
LINOURLIA	23860 - 31030	linouriarooms@gmail.com	NYMFAIO, 530 78
MANIS	23860 -41282	info@manis-hotel.gr	NYMFAIO, 530 79
BELLA TOUMPA	23860 -61270	info@bellatoumpa.gr	AG. PANTELEIMONA S, 53200
NYMFES	23320 - 26846	info@bellatoumpa.gr	NYMFAIO, 530 72
PANORAMA	23860 -61399	panorama399@gmail.com	AG. PANTELEIMONA, FLORINA, 532 00

AMMOUDARA: THERMAL NATURE

Introduction

The thermal baths of Ammoudara, located in an area of natural beauty next to the Aliakmonas with complete and modern facilities, put Argos Orestiko and the wider region of Kastoria on the map of spa tourism. They are not solely aimed at the bathing public, but create the conditions for a new dynamic tourist product in the region, in which the baths are integrated into the remarkable mix of the region's natural resources, forming the basis for the development of thermal and alternative tourism, adventure, nature and wellness tourism aimed at all age groups.

Adventure, Naturalism and Thermalism

The thermal baths of Ammoudara (Argos Orestiko, Kastoria) are located in a special environment of particular natural beauty, known to lovers of nature and adventure for the unique opportunities for alternative tourism that it offers. This unique blend of thermal resources and resources for rural tourism activities makes the wider region of Kastoria a dynamic destination for natural and thermal tourism for treatment and/or wellness, where the experience is the culmination of living in nature.

The natural resources of the Argos Orestiko-Kastoria region are known to adventure tourism enthusiasts for the possibilities and thrills they offer. Already active in the area are various alternative tourism companies that organize outdoor mountain and water sports activities in Lake Orestiada, the Aliakmonas river and Mt Vitsi (including skiing at the ski resort of Vitsi; Kastoria, mountain biking in Vitsi, rafting in Aliakmonas and canoeing in Orestiada). Today, the thermal resource of Ammoudara is dynamically integrated into the natural resources of the region creating an inclusive tourist product of naturalistic and spa tourism for all ages.

Who is the package aimed at?

Thermal Nature activities are aimed at visitors of all ages.: People looking for outdoor adventure activities, those who are interested in moderate nature tourism and those who are looking for treatment and wellness services in a natural environment. In the baths of Ammoudara, the visitors looking for nature and adventure will enjoy an experience of well-being and recovery, while spa visitors will find in the area moderate activities in nature to enhance and capitalize on the results of their treatment.

- Older people seeking 'health and wellbeing' packages in spa destinations. In Ammoudara they will combine spa treatment with relaxation and/or moderate physical activity (walking) in environments of rare natural beauty.
- People of all ages who are interested in "wellness and vitality" packages. Visitors seeking a retreat experience will combine nature activities with thermalism and wellness.
- Younger people who are interested in nature tourism and outdoor sports activities. The area offers organized alternative and special forms of tourism, sports activities, which can be combined with recovery and wellness services in the baths of Ammoudara.
- Families with children, looking for activities in nature. The alternative tourism activities in the Argos Orestiko region of Kastoria, are not only about extreme sports and adventure activities, but include sports activities suitable for children.

The wider region of Kastoria is an ideal retreat destination, since it combines outdoor activities in landscapes of natural beauty with thermalism that offers a unique natural relaxation experience.

Activities for visitors in Argos Orestikon

- Enjoy spa services in the renowned thermal spring of Ammoudara, which is indicated for rheumatic diseases, chronic rheumatism, sciatica, back pain, nervous system diseases, chronic rhinosinusitis, acute and

allergic rhinitis, etc. Contact us for information:

<https://loutrammoudaras.weebly.com/>

- Engage in outdoor sports activities (canoeing on the lake, rafting on Aliakmonas, mountain biking and hiking in Vitsi, skiing at the ski center of Vitsi-Kastoria, etc.) Information, organized activities and reservations: <https://www.kastoriaoutdoors.com/>
<https://adventurekastoria.gr/>
- Engage in gentle, autonomous nature activities (information on activities and routes: <https://www.visitwestmacedonia.gr/>, <https://el.wikiloc.com/diadromes/outdoor/greece/west-macedonia/kastoria>)
- Wander through the picturesque streets of Kastoria and visit the Doltcho district, the Dragon's Cave, the Folklore Museum, the Byzantine Museum, the famous Byzantine churches and the city's Aquarium. Information about organized tours: <https://www.culture8.gr/index.php>
- Visit the surrounding attractions, such as the Museum of the Waxen Monuments of Mavrokhori, the Monastery of Mavriotissa or the hill of Prophet Elias that offers a unique view of Lake Orestiada from above.
- Take a walk in Argos Orestiko and visit the remarkable Archaeological Museum
- Visit the Petrified Forest and the Museum of Paleontology and Paleobotany of Nostimos (distance 15 km)
- Enjoy the special flavors and the famous wines of Western Macedonia in one of the numerous restaurants of Kastoria and Argos Orestiko
- Visit the fur factories of Argos Orestiko and Kastoria to browse and buy top quality fur products, made of natural or artificial fur.

Accommodation

BATSELAS	24670-43770	batselas@otenet.gr	M. ALEXANDROU 79, 52200
OASIS	24670-85950		AMPELOKIPOI 52100

PREVEZA: PACKAGE "IN THE FOOTSTEPS OF HISTORY"

Introduction

Preveza is a medium-sized tourist destination, with a lot of visitors, especially during the summer months. Until recently it was very close to the Igoumenitsa-Patras road axis, so that it was visited by many foreign tourists passing through. It is located at the entrance of the Amvrakikos Gulf, in an area of particular natural importance, bordered by the Ionian Sea, with extensive beaches stretching to the north of the town, and is also very close to the ancient Nikopolis, one of the most important archaeological sites in Greece, a candidate for the UNESCO World Heritage List. It is also a landmark of two very important naval battles, the Battle of Actium, which marked the beginning of the Roman Empire, and the Battle of Preveza in 1538. The city itself acquired important fortifications during the period of Ali Pasha (late 18th-early 19th century), as Tepelenis considered it, like Parga, a stronghold of his region. A lover of thermal baths, he appreciated the thermal water of Preveza and built a summer residence and a public hammam near the place where the thermal spring gushed forth. Preveza's tourist package should clearly combine the thermal baths with the eco-cultural richness of the area, possibly with the exploitation of the city's Ottoman tradition, which can add a special character of glamour to the region's thermal tourism.

Aim

This package aims to highlight the potential of Preveza as a destination for spa tourism and the connection of the spas with various other attractions, activities and routes. Despite its tourist profile, the branding of Preveza does not yet have a clear character. The promotion of the thermal baths, if linked to the rich historical and ecological background of Preveza and its wider region, can create a particular added value by combining nature, activities and cultural tourism. In this context, spa tourism in Preveza can be 'wellness tourism', offering first of all a combination of thermal baths and sea bathing (as in Therma on Lesbos,

Edipsos or Caiafa), but also linking it with the other aspects that the town has to offer as a tourist destination, such as the local gastronomy, the attractions and the historical connection with personalities such as Ali Pasha or Kostas Karyotakis.

Who is the package aimed at?

Preveza is an ideal destination for all age groups of visitors and for intergenerational approach, as it is ideal for family tourism. The main categories of visitors, however, who will also be interested in the thermal baths are the following:

1. People over the age of 60, who will focus on spa tourism and at the same time will be able to find moderate nature trails, cultural interests and local gastronomy. For this group it would be advisable to cooperate with medical practices or medical visitors and to develop specific activities in cooperation with fitness instructors or other professionals in the town (e.g., organization of tae-chi classes, guided tours of the town, handicraft classes). At the same time, it would be interesting to organize, even on an experimental basis, a holistic health service, in cooperation with nutritionists, psychologists, etc., which could help people aged 60+ to cope more effectively with illnesses and improve their psychological state.
2. People aged 35+ who are interested in "wellness and vitality" packages. This group, which includes families, is already the main tourist core of the region. They are people potentially interested in gastronomy, alternative routes and activities, cycling, sailing, canoeing, gastronomy, sightseeing and seeking a more "interactive" contact with the area and its history. This group will visit the baths as part of relaxing and enjoying a special feature of the place. A very important element for this group, especially for those who already have a family, will be the possibility of parallel childcare while the parents enjoy the services of the thermal baths, something that is already successfully done in spa towns abroad (e.g. SaoPedrodoSul: <https://termas-spsul.com/en/home/>).

3. People aged 25+ with a particular interest in alternative activities and sports. For this group, spas can be a "relaxation stage" after an intense physical activity such as windsurfing, kayaking, cycling or swimming. For this function, specific actions will be needed to promote this aspect of spas to alternative tourism agencies, sports clubs, sailing or windsurfing clubs and local equipment rental companies.
4. Families of visitors who may combine the above age groups but also younger people (children-teenagers), to whom the historical and archaeological background of the city should be particularly highlighted and even enhanced with interactive ways of information and possibly with group activities (e.g., treasure hunt).

Activities for visitors in Preveza

1. Visit the elements of the rich cultural heritage of the region: the ancient Nikopolis, the Maritime Museum (the exhibits need to be reorganized), the Moralis Gallery, the Museum of Arts and Sciences of Epirus, the walls and the historical bath (hamam) of Ali Pasha.
2. Take a tour, as a day trip, of various historical sites of the wider region of Epirus: (a) Arta (ancient Amvrakia) with the archaeological museum, the historical bridge, the church of Panagia Parigoritria and the castle (b) Zalongo with the homonymous sculptural monument of the sacrifice of the women of Souli, Paramythia and Parga (c) Filippiada and the children's town of Ziros (d) the cemetery of Efyra (e) the castle and the historic churches of Vonitsa (e) visit Lefkada (f) visit Lefkada.
3. Seek areas of natural beauty and interest, such as the coast of Amvrakikos, the Acheron estuary, the peninsula of Koronisia and of course the sandy beaches along the Ionian coast from Kastrosykia to Lichno.
4. Enjoy the gastronomy of the region, especially the fish and seafood, but also the pies and meats, which combine the flavors of the Ionian Sea with the Epirus tradition.
5. Engage in water or river sports.
6. Enjoy the thermal baths.

Tourist infrastructure

Accommodation

The hotel infrastructure in and around the city of Preveza is sufficient for the existing tourism and covers several tourist categories. From luxury hotels to rooms to let, villas or even...tree houses, the services offered are numerous and high-quality. However, the development of spas may also create further accommodation needs.

Gastronomy

Restaurants, with an emphasis on fish and seafood, are numerous and also of all categories, with the largest group being the traditional tavernas. The emphasis is on fish-based food, especially in the coastal taverns and restaurants. Shrimp, octopus, fish and seafood of all kinds does not lack on the tables. However, there are also many meat choices and side dishes, such as pies, which honor the tradition of Epirus.

Accommodation

AGIOS ATHANASIOS	26840- 41402		Ammoudia, Preveza
AGIOS THOMAS	26820- 56295		LYGIA, PREVEZA
AGIOS NEKTARIOS	26840-31150	info@parganectarios.com	AGIA MARINA 2, PREVEZA
ADONIS	26820-41314	info@adonishotel.gr	MYTIKAS, PREVEZA
AZALEA	26820- 56510	info@azalena.gr	VRACHOS BEACH, PREVEZA
ATHINA	26840-41172		FANARI BEACH, PREVEZA
AKROGIALI	6944392844	campacro@gmail.com	Riza

ACROPOL	26840-31239	zigourisco@otenet.gr	AGION APOSTOLON 4, PARGA
AKTI PREVEZIS	26820-52140	info@prevezabeach.com	KASTROSYKIA PREVEZA
AKTEA BOUTIQUE HOTEL	2684041121	info@aktaiahotel.gr	Ammoudia