Λάρνακα, 12/11/2025

**Με δυναμικό αποτύπωμα υγείας και ευεξίας ολοκληρώθηκε το 6ο Lidl Wellness Camp**

**Το διήμερο υγείας και ευεξίας της Lidl Κύπρου άφησε ένα δυναμικό αποτύπωμα στους πάνω από 300 συμμετέχοντες, δίνοντας έμφαση σε απλές, εφαρμόσιμες και βιώσιμες συνήθειες για μία καλύτερη ζωή.**

Δύο ημέρες γεμάτες γνώση, πρακτικές ιδέες, καθοδήγηση από διακεκριμένους/ες εμπειρογνώμονες, ψυχαγωγία και ξεκούραση μετέτρεψαν το ξενοδοχείο **Atlantica Aeneas Resort στην Αγία Νάπα** σε κέντρο ευεξίας για τους 305 συμμετέχοντες, καθώς το **6ο Lidl Wellness Camp** ένωσε για ακόμα μια χρονιά την επιστήμη, την ευεξία και την υγεία σε έναν θεσμό που μιλά τη γλώσσα της πράξης.

Στη διάρκεια του Σαββατοκύριακου, **8 και 9 Νοεμβρίου**, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν μια σειρά από **ουσιώδεις διαλέξεις**, **διαδραστικά εργαστήρια** και **εκπαιδευτικές δραστηριότητες**, όπου παρουσιάστηκαν τεχνικές που εντάσσονται εύκολα στο καθημερινό πρόγραμμα, σαφείς κατευθύνσεις από συνολικά **17 διακεκριμένους επαγγελματίες** και πρακτικά εργαλεία που μετατρέπουν τη γνώση σε όφελος για έναν καλύτερο και πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Συγκεκριμένα, το πλούσιο πρόγραμμα του 6ου Lidl Wellness Camp περιλάμβανε **μαθήματα μαγειρικής** με έμφαση σε ισορροπημένα, εύκολα γεύματα για όλη την οικογένεια, ομιλίες για τη σωματική υγεία, αλλά και **παρουσιάσεις για ψυχική ευεξία και πρακτικές διαχείρισης στρες**, καθώς και μια αναλυτική, κατανοητή «ξενάγηση» στη βιοϊατρική έρευνα και τον ρόλο της Βιοτράπεζας Κύπρου στην πρόληψη και στην υγεία. Ακολούθησαν συνεδρίες για τη **σημασία του ποιοτικού ύπνου** στην καθημερινή λειτουργικότητα, ενώ παρουσιάστηκε και η **σύνδεση τεχνών με την ευεξία**, πώς δηλαδή η μουσική, οι εικαστικές παρεμβάσεις και οι πολιτιστικές εμπειρίες ενισχύουν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα, με συντονισμό από την **Κυπριακή Εθνική Επιτροπή UNESCO**. Στη **θεματική της διατροφής** δόθηκαν ξεκάθαρες κατευθύνσεις για την πλανητική υγιεινή διατροφή και συνειδητές επιλογές στο καλάθι, ενώ απομυθοποιήθηκαν βασικά ζητήματα δημόσιας υγείας όπως οι εμβολιασμοί. Παράλληλα, παρουσιάστηκαν οι κύριοι επιβαρυντές τροφίμων και τρόποι μείωσής τους, από το **Γενικό Χημείο του Κράτους**. Το διήμερο επίσης συμπεριελάμβανε και μια ιδιαίτερη συνεδρία αφιερωμένη στη μακροβιότητα και την ανθεκτικότητα του ανθρώπινου οργανισμού, από τη σκοπιά της βιολογίας.

Αξίζει να σημειωθεί ότι κατά τη διάρκεια του διήμερου camp, προσφέρθηκαν και συνεδρίες yoga, ενώ λειτούργησε, παράλληλα, προσαρμοσμένο πρόγραμμα για τους νεαρούς campers που συμμετείχαν στο **«Σχολείο του Δάσους»**, ώστε η εμπειρία να είναι συμπεριληπτική και να αγγίζει κάθε μέλος της ευρύτερης κοινότητας.

Όπως κάθε χρόνο, η διοργάνωση τελέστηκε υπό την **αιγίδα** του **Υπουργείου Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος**, της **Κυπριακής Εθνικής Επιτροπής UNESCO** και του **Παγκύπριου Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου**, ενώ φέτος προστέθηκαν η αιγίδα του **Συνδέσμου Ψυχολόγων Κύπρου** και του **Δήμου Αγίας Νάπας**.

Κατά την έναρξη του διήμερου Lidl Wellness Camp, **η Βασιλική Αδαμίδου, Διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων & Βιωσιμότητας της Lidl Κύπρου** στην ομιλία της τόνισε: *«Το Lidl Wellness Camp δεν είναι απλώς ένα συνέδριο. Είναι μια πρωτοβουλία που μέσα στα χρόνια κατάφερε να εξελιχθεί σε ζωντανό οικοσύστημα γνώσης, έμπνευσης και συνεργασίας. Μέσα από αυτόν τον θεσμό, σκοπός μας ως Lidl Κύπρου είναι να ενισχύουμε τη γνώση γύρω από την ευεξία, την υγεία, τη διατροφή, και τη βιώσιμη ζωή, να ενθαρρύνουμε την προσωπική φροντίδα και την ψυχική και σωματική ισορροπία, δημιουργώντας μια δυναμική κοινότητα που μαθαίνει, εξελίσσεται και εμπνέει.»*

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος, ο **Βασίλης Λαγογιάννης, Γενικός Διευθυντής της Lidl Κύπρου**, επιβεβαίωσε εκ νέου τη δέσμευση της Lidl Κύπρου να μετατρέπει την αξία σε διάρκεια για τον άνθρωπο και την κοινωνία, μέσα από την καθημερινή λειτουργία και δραστηριότητα της εταιρείας.

Για τη **Lidl Κύπρου**, το **Lidl Wellness Camp** αποτελεί έναν θεσμό που συνεχίζει να εξελίσσεται, με σταθερή προσήλωση στον **άνθρωπο**, στην **ποιότητα**, στη **συνέπεια** και στην **ευδαιμονία** στο σύνολό της.

**Επισκεφθείτε τη Lidl Κύπρου και στα:**

[**corporate.lidl.com.cy**](https://corporate.lidl.com.cy/el/)

**team.lidl.com.cy**

[**lidlfoodacademy.com.cy**](https://www.lidlfoodacademy.com.cy/)

[**facebook.com/lidlcy**](https://www.facebook.com/lidlcy)

[**instagram.com/lidl\_cyprus**](https://www.instagram.com/lidl_cyprus/)

**youtube.com/lidlcyprus**

[**linkedin.com/company/lidl-cyprus**](https://www.linkedin.com/company/lidl-cyprus)