

ATENAS

LAS MEJORES EXPERIENCIAS Y ATRACTIVOS IMPERDIBLES

MAYO 2024



COCINA GRIEGA

Prueba la deliciosa cocina griega, descubre cafeterías, bares y restaurantes. Una experiencia única para los visitantes.

12

PUNTOS TURÍSTICO

Explora los atractivos turísticos más importantes y aprovecha al máximo tu estancia en la ciudad.

CARTA AL LECTOR

Estimados colegas y socios comerciales.

A medida que nos acercamos a la tan esperada **CM Experience Summit** en Atenas, compartimos con gran entusiasmo algunos pensamientos y perspectivas sobre este evento imperdible y nuestra participación como Grupo ABAI.

La elección de Atenas como sede del evento de este año va más allá de una mera decisión logística. Será en este inspirador escenario, donde la civilización occidental tiene sus referentes de Democracia, Filosofía, Arte y Cultura, que, juntos, exploraremos los secretos del comportamiento del consumidor y todo lo que implica el proceso de toma de decisiones.

Los paneles serán nuestra oportunidad de comprender en detalle los factores psicológicos que influyen en las decisiones, asimilar los principios que guían la arquitectura de la elección y comprender los sesgos cognitivos y las sutilezas de la toma de decisiones humana. Esta gigantesca lluvia de ideas nos brindará la oportunidad única de discutir la importancia de contar historias y cómo es nuestro activo para influir en el comportamiento.

Como Grupo ABAI, participamos en este momento histórico con los pies y la mente en el futuro, siempre atentos a las tendencias y movimientos que

marcan la dirección de nuestro mercado. Desde avatares hasta servicios BPO, te traeremos nuestras innovadoras soluciones digitales que se destacan en el mercado global y que no solo satisfacen las necesidades de nuestros clientes, sino que también anticipan y superan sus expectativas.

Como preparación para el evento, lanzamos esta revista especial que profundiza en la Historia y Cultura de Atenas, destacando sus platos típicos, recomendaciones de restaurantes de renombre y atracciones turísticas que merecen un vistazo y una visita.

Para nosotros, este evento no se trata sólo de networking y oportunidades de negocio, sino también de aprendizaje e inspiración. Por eso estamos ansiosos por compartir nuestras experiencias, aprender de los expertos de la industria y colaborar con nuestros pares para impulsar la innovación y el crecimiento.

Estamos seguros de que participar en CM Experience Summit será un hito importante en nuestro camino como empresa. Espero conocerlo durante el evento y en futuras oportunidades para compartir ideas valiosas que sin duda impulsarán no solo el éxito de su empresa, sino el de todos nosotros.

Atentamente,



Octávio Fernandes
CEO, ABAI Group Brasil



Roberto Ribeiro
Director Ejecutivo Comercial

Errata: En la edición impresa de la **GUÍA DE VIAJE DE ATENAS**, en la página 2, **CARTA AL LECTOR**, no se asignó correctamente el nombre del evento. Donde dice Web Summit debería decir **CM EXPERIENCE SUMMIT**. La edición digital fue actualizada el 24/05/24.

GUÍA DE VIAJE ATENAS

Av. Tamboré, 350 - Alphaville, Barueri - SP
Tel. +55 11 4688-4001, www.abaigroup.com
comercial.br@abaigroup.com



ÍNDICE

02 TURISMO EN ATENAS
Descubre los Sitios Arqueológicos

**03 DEMOCRACIA Y
PATRIMONIO CULTURAL**

04 EDAD DE ORO

05 TODO SOBRE GRECIA
Datos generales sobre Grecia

06 12 PUNTOS TURÍSTICOS
Explora los atractivos turísticos más importantes y aprovecha al máximo tu estancia en la ciudad.

07 COCINA GRIEGA
La cocina griega es una celebración de sabores frescos y vibrantes.

08 DÓNDE COMER EN ATENAS
Ver lugares para visitar

02

TURISMO

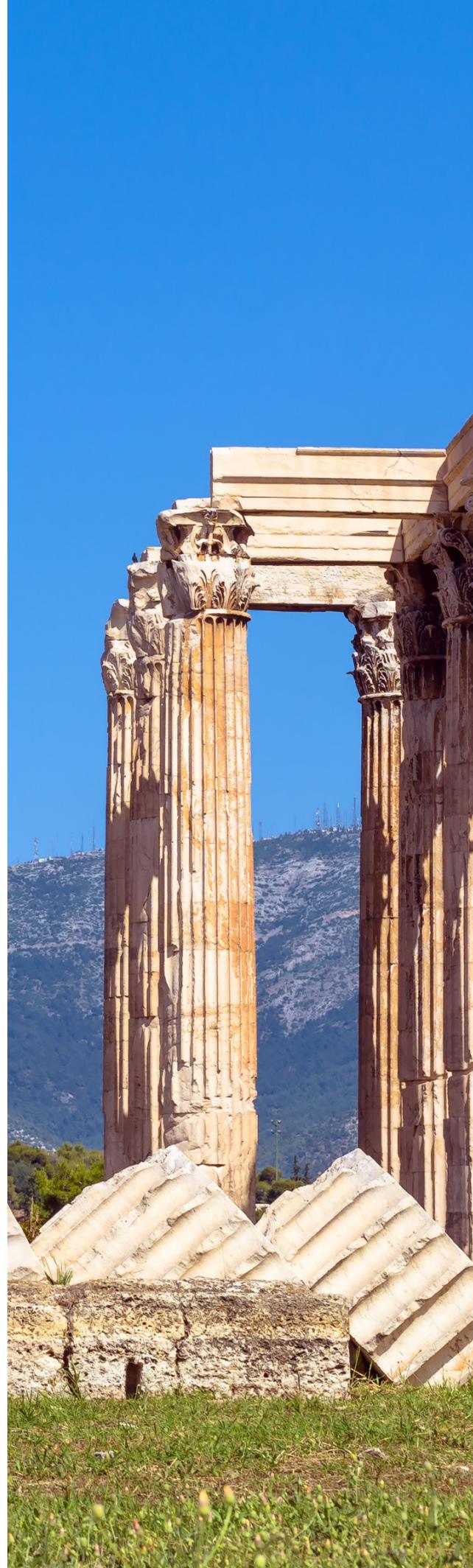
EN ATENAS

Atenas, una de las ciudades habitadas más antiguas, jugó un papel fundamental en el desarrollo de la Democracia y es cuna de una cultura donde vivieron grandes filósofos, artistas y escritores. Hoy en día es una de las ciudades más ricas en restos arqueológicos famosos en todo el mundo.

El turismo en Atenas gira principalmente en torno a los sitios arqueológicos, que son visitados diariamente por millones de turistas. La **Acrópolis**, el **Partenón**, el **Templo de Zeus Olímpico** y muchos otros monumentos son atracciones imperdibles. Desde la época de la Grecia Clásica hasta el Período Romano, es posible explorar los principales sitios arqueológicos, museos, templos, parques y plazas. Además, la ciudad ofrece una rica escena teatral, música y una variedad de espectáculos.

Atenas cuenta con una amplia gama de atractivos turísticos para explorar, con información disponible en prácticamente todos los monumentos y en varios lugares de la ciudad.

Viajar a Atenas significa sumergirse en la cultura griega, no sólo visitando sus monumentos, sino también probando su gastronomía. Platos como el saganaki, la pikilia, el tzatziki, el koulouris y especialmente la moussaka (un tipo de lasaña elaborada con carne picada de cordero, berenjena y tomate) son imperdibles. Conocer los platos típicos y saber dónde probarlos también forma parte de la experiencia en Atenas.



03

DEMOCRACIA Y PATRIMONIO **CULTURAL**

LA CIUDAD JUGÓ UN PAPEL FUNDAMENTAL EN EL DESARROLLO DE LA CIVILIZACIÓN OCCIDENTAL, CONVIRTIÉNDOSE EN LA CUNA DE LA DEMOCRACIA, LA FILOSOFÍA, EL ARTE Y LA CULTURA GRIEGA.

Atenas ha estado habitada desde el Neolítico, alrededor del 3000 a.C. Sin embargo, su ascenso como una de las principales ciudades-estado de Grecia se produjo durante el período micénico (1600-1100 a.C.), cuando era conocida como "Cecropia", que lleva el nombre de su legendario fundador, Cecrops. Durante este período, Atenas fue gobernada por reyes míticos como Teseo y más tarde por una serie de gobernantes aristocráticos.

En el siglo VIII a. C., Atenas atravesó un período de importantes reformas políticas y sociales, conocido como la "Revolución del Dragón". A esto le siguió la legislación del arconte Solón, que introdujo reformas democráticas, abolió la esclavitud por deudas y estableció un código de leyes. Sin embargo, fue durante el gobierno de Clístenes, en 508 a.C., que Atenas se convirtió en una democracia radical, en la que todos los ciudadanos varones tenían derecho a participar en la Asamblea y en las decisiones políticas.

El período dorado de Atenas, conocido como la "Edad de Oro", ocurrió durante los siglos V y IV a.C. Fue en esta época cuando Atenas alcanzó su apogeo cultural, político y económico. El

líder político Pericles fue una figura central de este período y, bajo su liderazgo, Atenas floreció como centro de aprendizaje, arte y arquitectura. La construcción de la Acrópolis y el Partenón durante el gobierno de Pericles es un testimonio perdurable de la grandeza de esa época.

Sin embargo, el ascenso de Atenas despertó la envidia de otras ciudades-estado griegas, especialmente de Esparta. Esto culminó en la Guerra del Peloponeso (431-404 a. C.), un conflicto prolongado entre Atenas y Esparta y sus respectivas ligas. Aunque Atenas fue derrotada, su influencia cultural continuó prosperando durante los períodos helenístico y romano, y figuras prominentes como Sócrates, Platón, Aristóteles y muchos otros contribuyeron a su legado intelectual.

Durante la dominación romana, Atenas perdió parte de su importancia política, pero siguió siendo un centro cultural e intelectual. Con el auge del cristianismo y las invasiones bárbaras, Atenas entró en decadencia y su población disminuyó considerablemente.

En el siglo XIX, Atenas se convirtió en la capital de la recién independizada Grecia, experimentando una rápida modernización y expansión. La ciudad ha conservado muchos de sus monumentos antiguos. Hoy en día es un importante destino turístico que atrae a millones de visitantes de todo el mundo que vienen a admirar su rica historia y patrimonio cultural.

04 "EDAD DE ORO"

FloreCIMIENTO cultural: Durante este período, Atenas surgió como un centro de aprendizaje a través de la filosofía, el arte y la arquitectura. Grandes pensadores como Sócrates, Platón y Aristóteles estuvieron activos en esta época, contribuyendo al desarrollo de la Filosofía Occidental. De hecho, dramaturgos como Esquilo, Sófocles y Eurípides produjeron algunas de las tragedias más importantes de la historia. La ciudad también vio surgir la comedia, con Aristófanes como uno de sus representantes destacados.

Desarrollo arquitectónico: Atenas se hizo conocida por su arquitectura monumental, especialmente la construcción de la Acrópolis y el Partenón. Bajo la supervisión de arquitectos como Iktinos y Calícrates, estos edificios se erigieron para honrar a los dioses y celebrar la gloria de Atenas. El Partenón, en particular, es considerado uno de los ejemplos más importantes de la arquitectura dórica y ha sido fuente de inspiración para arquitectos de todo el mundo.

Expansión democrática: Durante la Edad de Oro, Atenas logró un alto nivel de desarrollo político, estableciendo una democracia radical. Bajo el liderazgo de Pericles, todos los ciudadanos varones tenían derecho a participar en la Asamblea y en las decisiones políticas. Esto trajo una nueva era de participación cívica y debate público, convirtiendo a Atenas en un modelo para las democracias posteriores en todo el mundo.

Prosperidad económica: la riqueza y el poder de Atenas durante ese tiempo fueron impulsados en gran medida por su prosperidad económica. La ciudad se benefició del comercio marítimo, estableciendo rutas comerciales por todo el Mediterráneo. La moneda ateniense, el dracma, se convirtió en una de las monedas más importantes del mundo antiguo, contribuyendo a la estabilidad económica y al prestigio de Atenas.

En resumen, la Edad de Oro de Atenas fue un período de grandes logros e influencia, que dejó un legado duradero que todavía hoy se admira y estudia.



Imagen 1: Estatua de Pericles, general de Atenas durante el Siglo de Oro

Imagen 2: Museo de la Acrópolis de Atenas

Imagen 3: Antiguo billete de 50 dracmas de Grecia (1955)

El Templo de Poseidón, situado en el Cabo Sounion, a unos 70 km al sur de Atenas, es uno de los monumentos más impresionantes de la Antigua Grecia. Este templo dedicado al dios del mar Poseidón fue construido en el siglo V a.C. durante el Período Clásico de Grecia.



05

TODO SOBRE GRECIA

HUSO HORARIO

Huso horario en Grecia (GMT+3)
Horario de verano 2024 (Grecia) desde:
03:00 domingo 31 de marzo hasta
04:00 horas del domingo 27 de octubre.
Todos los horarios están en hora de Europa occidental.
La hora está seis horas por delante de la hora oficial de Brasilia. De esta manera, si en Brasil son las 8 de la mañana, en Grecia son las 2 de la tarde.

IDIOMA

El idioma oficial es el griego. Sin embargo, al ser un país turístico, la mayoría de la gente (personal del hotel, bares, restaurantes y guías) habla inglés. Por lo tanto, no necesita preocuparse por la comunicación si no conoce el idioma.

MONEDA

La moneda oficial de Grecia es el euro €, cuyo código es EUR. El tipo de cambio varía diariamente. Billetes disponibles: 5€, 10€, 20€, 50€, 100€, 200€ y 500€. Cada uno tiene un color y tamaño distintos. Monedas: 1 céntimo, 2 céntimos, 10 céntimos, 20 céntimos, 50 céntimos, 1€ y 2€. Todas las monedas de euro tienen una cara europea común y una cara nacional, que identifica el país emisor.

CLIMA

El tiempo en mayo ya tiene temperaturas más agradables y cálidas, oscilando entre los 16°C y los 25°C en la capital (y siendo aún más caluroso en las islas). Los días tienen más horas de sol y muy poca lluvia.

CONSEJO

La propina es opcional y normalmente no esperan recibirla. Por lo tanto, en bares, taxis y hoteles, queda a criterio de cada turista dar o no una pequeña cantidad de monedas extra.

GRECIA EN MAYO

Mayo es un gran mes para aquellos que quieren clima estable, días soleados y aún disfrutar de la temporada baja. Durante este periodo los precios serán más asequibles, los destinos serán más tranquilos y se podrá disfrutar. El viaje por Grecia se vuelve más tranquilo. La desventaja de mayo es que el mar todavía hará frío, lo que puede no ayudar a bañarse. Ir a las playas de Grecia.



06

12 PUNTOS

TURISTICO

Explora los atractivos turísticos más importantes y aprovecha al máximo tu estancia en la ciudad





1. Acrópolis: Elevándose majestuosamente sobre la ciudad, la Acrópolis es el corazón histórico y cultural de Atenas. Hogar de algunos de los monumentos más famosos del mundo antiguo, como el Partenón, el Erecteion y el Templo de Atenea de Niza. La Acrópolis es una visita obligada para todo aquel que quiera comprender el patrimonio de la civilización griega.



2. Paternon: El Partenón es el edificio principal del conjunto arquitectónico de la Acrópolis, además de ser el mayor símbolo de la belleza de la arquitectura clásica de la Antigua Grecia. Construido entre 447 y 432 a. C., el imponente edificio de estilo dórico fue creado para proteger una colosal escultura de Atenea Partenos.



3. Propileo: Construido entre 437 y 432 a. C., el Propileo era la gran entrada a la Acrópolis. Se trataba de un edificio central de planta rectangular compuesto por columnas dóricas que delimitaban cinco puertas de acceso con diferentes funciones y dos alas laterales.



4. Erecteion: Construido entre el 420 y el 406 a.C., el Erecteion es un templo jónico construido en el lugar más sagrado de la Acrópolis, donde la diosa Atenea hizo florecer el primer olivo en tierras griegas. La zona más llamativa del Erecteion es el techo de la galería Sur, que se sostiene sobre las Cariátides, seis columnas de apariencia femenina.



5. Templo de Atenea de Niza: El Templo de Atenea de Niza, en el ala sur del Propileo, fue construido en el año 420 a.C. para celebrar la victoria de los griegos sobre los persas en la batalla de Salamina. El pequeño templo construido en estilo jónico albergaba una imagen de Atenea Niza, símbolo de la victoria, a quien le cortaron las alas para no poder salir de Atenas.



6. Odeón de Herodes Ático: Este edificio, también llamado Odeón de Herodes Ático o Herodeón, está ubicado en la ladera suroeste de la Acrópolis de Atenas. El teatro data del año 161 a.C., cuando fue construido por Herodes Ático en honor a su esposa. La función principal era el teatro y en su escenario se realizaban actuaciones musicales y obras de teatro.

Acrópolis de Atenas

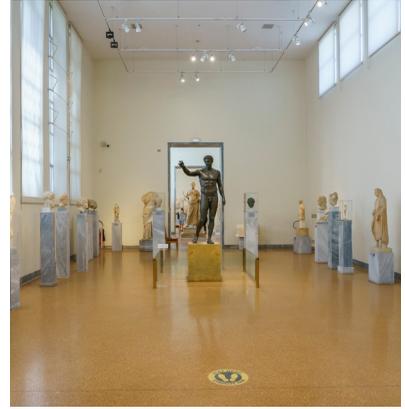




7. Templo de Poseidón: El templo de Poseidón fue construido entre el 444 y el 440 a.C. Tenía 42 columnas de mármol blanco de 6 metros. La sala de oración tenía una estatua de bronce de Poseidón de 20 pies de altura. El Templo de Poseidón se encuentra en el Cabo Sunión, a unos 80 kilómetros en coche de Atenas.



8. Templo de Zeus Olímpico: Otro monumento impresionante en Atenas es el Templo de Zeus Olímpico, también conocido como Olimpeion. Hoy en día, sólo quedan en pie unas pocas columnas, la grandeza de este templo dedicado al dios supremo del Olimpo es innegable, aportando el esplendor de la antigua Atenas.



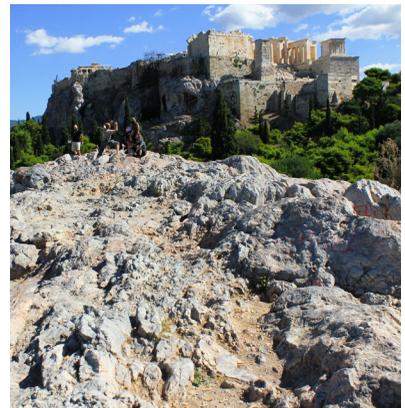
9. Museo Arqueológico Nacional: Para una experiencia más inmersiva en la rica historia de Atenas, el Museo Arqueológico Nacional es una visita obligada. El museo, que alberga una amplia colección de artefactos que datan desde la prehistoria hasta la época romana, ofrece una descripción completa de la cultura y el arte de la antigua Grecia.



10. Estadio Panatenaico: Fue sede de los primeros Juegos Olímpicos modernos en 1896. El Estadio Panatenaico es un importante monumento histórico que evoca el espíritu de la competición atlética en la antigua Grecia. Los visitantes pueden caminar por la pista de mármol original y explorar el museo adyacente para aprender más sobre la historia olímpica.



11. Ágora antigua: Como centro político, social y comercial de la antigua Atenas, la Antigua Ágora es un tesoro arqueológico que revela los aspectos cotidianos de la vida en la Antigua Grecia. Los puntos destacados incluyen el Templo de Hefesto, la Estoa de Atalo y el Altar de los Doce Dioses, que ofrecen una ventana fascinante al pasado de la ciudad.



12. Colina del Areópago: Una pequeña elevación que para algunos puede parecer solo una roca, desde donde podrás disfrutar de una de las vistas más hermosas de la ciudad de Atenas. Desde este punto se pueden contemplar las colinas de Licabeto, Filopappos y Ardeto, así como las zonas verdes de la ciudad, cada vez más escasas, y el lejano Pireo. Desde aquí podemos contemplar la grandeza de esta ciudad.

Ubicación

En el centro de Atenas.

Tiempo

Del 1 de abril al 31 de octubre: de 8 a 20 horas.

Precio promedio

Adultos: 20€

Estudiantes: 10€

Entrada combinada adulto: 30€

Entrada combinada de estudiante: 15€

*El boleto combinado incluye la Acrópolis, el Ágora antigua,

el Ágora romana, Kerameikos, el Templo de Zeus Olímpico, la Biblioteca de Adriano y el Liceo de Aristóteles.

Visita guiada, precio medio:

Visita guiada + Acrópolis y su Museo 92€

Transporte

Metro: Monastiraki, líneas 1 y 3; Akropoli, línea 2.

Lugares cercanos

Partenón de Atenas (31 m)

Museo Kanelloupolos (144 m)





07

COCINA GRIEGO

La cocina griega es una celebración de sabores frescos y vibrantes, una combinación armoniosa de influencias orientales y occidentales que refleja la posición geográfica única de Grecia.

¿Qué hace que la comida griega sea tan especial? Tal vez sea la combinación de ingredientes locales frescos, como aceite de oliva, queso feta, aceitunas, menta y orégano, con técnicas culinarias tradicionales transmitidas de generación en generación. O, tal vez, sea la forma en que se sirve la comida: con amor, generosidad y un verdadero sentido de hospitalidad.



A continuación te presentamos algunos platos y delicias que no te puedes perder cuando visites Atenas:

Moussaka: Una de las especialidades griegas más famosas, la moussaka es un tipo de lasaña hecha con capas de berenjena, carne molida (generalmente cordero), salsa de tomate y salsa blanca. Se hornea en el horno hasta que esté dorado y delicioso.

Souvlaki: Un clásico de la cocina griega, el souvlaki es una brocheta de carne (cerdo o pollo) asada y servida con pan pita, salsa tzatziki (hecha con yogur, pepino y ajo) y guarniciones como tomate, cebolla y papas fritas.

Horiatiki Salata (ensalada griega): sencilla, fresca y deliciosa. La ensalada griega se elabora con tomates, pepino, cebolla morada, aceitunas, queso feta y aceite de oliva. Es una opción ligera y refrescante para acompañar cualquier comida.

Spanakopita: Pastel tradicional griego elaborado con hojaldre y relleno de espinacas, queso feta, cebolla y condimentos. Es una opción popular como aperitivo o merienda.

Dolmades: Hojas de parra rellenas con una mezcla de arroz, carne molida, cebolla y especias, cocidas en una salsa de limón y aceite de oliva. Es un manjar sabroso y aromático.

Saganaki: un plato de entrada popular, el saganaki consiste en queso (generalmente queso feta o kasseri) empanizado y frito, servido con un chorrito de limón. Es una opción deliciosa.

Gyros: similar al souvlaki, los gyros son una versión griega del kebab, elaborado con carne (cerdo, pollo o cordero) asada y servida en pan de pita con salsa tzatziki y verduras.

Además de estos platos tradicionales, no dejes de probar la variedad de mariscos frescos disponibles en Atenas, como calamares a la parrilla, pulpo al estilo griego y pescado fresco del Mediterráneo. Y, por supuesto, no olvides acompañar tus comidas con una buena copa de vino griego o de ouzo, la tradicional bebida alcohólica a base de anís. ¡Disfruta de tu experiencia gastronómica en Atenas!



DÓNDE COMER EN ATENAS



Brettos Bar: Este bar-destilería es muy recomendable. Está en el barrio de Plaka de Atenas. Es la destilería más antigua de Atenas y produce sus propios licores desde hace más de 100 años. Consta de un local elevado (4-5 pies), cuadrado, con entrada y el resto de la sala con mostrador para clientes.

Kidathineon 41, Athina 105 58, Grécia



Varoukko Seaside: Ubicado frente al mar, Varoukko Seaside se especializa en mariscos frescos y ofrece cocina griega contemporánea con influencias mediterráneas. El ambiente es elegante y sofisticado y la vista al mar es espectacular.

Akti Koumoundourou 54, Pireas 185 33, Grécia



Aleria Restaurant: Ubicado en una casa neoclásica restaurada, Aleria es un elegante restaurante que ofrece cocina griega contemporánea con influencias mediterráneas. Los platos están preparados y presentados con maestría, y el ambiente es elegante y acogedor.

Meg. Alexandrou 57, Athina 104 35, Grécia



Kuzina: Situado en el barrio de Kolonaki, Kuzina es conocido por su cocina creativa y su ambiente animado. El menú ofrece una variedad de platos griegos e internacionales modernos, preparados con ingredientes frescos de temporada.

Adrianou 9, Athina 105 55, Grécia



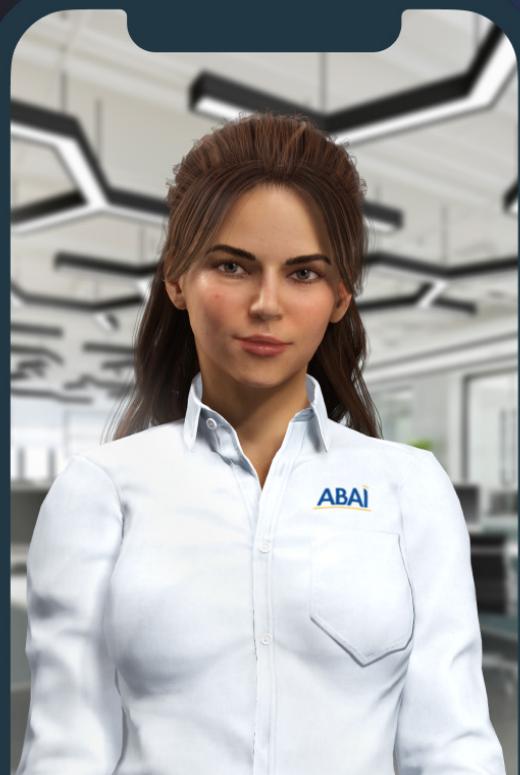
Caravin Wine & Wanderlust: es un destino exclusivo en Atenas que combina una bodega de vinos con una experiencia cultural y gastronómica única. Ubicado en el barrio de Psiri, este establecimiento es un paraíso para los amantes del vino que desean explorar los sabores de Grecia y más allá. En Caravin Wine & Wanderlust, los clientes pueden disfrutar de una amplia selección de vinos griegos, incluidas variedades locales y etiquetas galardonadas de todo el país. Además, el lugar ofrece una selección cuidadosamente seleccionada de vinos internacionales, brindando una experiencia verdaderamente global. Akamantos 11, Athina 118 51, Grécia

wehumans

ABAI COMPANY

Diseñamos,
desarrollamos e
implementamos
humanos digitales
personalizados
con tecnología de
inteligencia artificial
para respaldar su
negocio digital.

Acceder al
Código QR y
aprende más



www.abaigroup.com