



LIVE WELL

Creating spaces for growth

תוכנית הריטריט

התוכנית נתונה לשינויים והתאמות בהתאם לצורכי הקבוצה

יום 1 | 14.9

צהריים: הגעה למלון Evia Silence וצ'ק-אין לחדרים. זמן להתמקם, לנשום את המפרץ ולהתארגן
17:00-19:00 | תרגול ויניאסה ראשון ומעגל היכרות לפתיחת הריטריט
19:30 | ארוחת ערב חגיגית במסעדת המלון

יום 2 | 15.9

בוקר קל: קפה, תה צמחים פירות טריים ומאפים מול המים
09:00-10:30 | תרגול בוקר: מדיטציה, פראניאמה (עבודת נשימה) & ויניאסה דינמית
11:00 | ארוחת בראנץ' עשירה
צהריים: זמן חופשי למנוחה, בריכת מי מלח או טבילה במפרץ
17:00-18:30 | סדנת עמידות ידיים (Inversions) *מתאים לכל הרמות
18:30-19:15 | תרגול רסטורטיבי להרפיית הגוף
19:30 | ארוחת ערב

יום 3 | 16.9

בוקר קל: קפה, תה צמחים פירות טריים ומאפים מול המים
09:00-10:30 | תרגול בוקר: מדיטציה, פראניאמה & ויניאסה דינמית
11:00 | ארוחת בראנץ'
צהריים: זמן חופשי לספיגת השקט של האי אוויה
17:30-19:00 | תרגול דהרמה יוגה - ויניאסה בדגש על הקשתות גב ופתיחות אגן עמוקות
19:30 | ארוחת ערב

יום 4 | 17.9

08:30 | קפה, תה צמחים פירות טריים ומאפים מול המים

09:00-10:30 | תרגול בוקר: מדיטציה, פראניאמה & ויניאסה דינמית

11:00 | בראנץ' מפנק

12:00-17:00 | זמן חופשי ארוך למנוחה, קריאה או שיטוט באזור

17:00-18:30 | סדנת הקשתות (Backbends) – עבודה בטוחה ומעמיקה של פתיחת בית החזה

וחגורת הכתפיים

18:30-19:15 | תרגול רסטורטיבי / ין יוגה (Yin Yoga) לשחרור עמוק של מערכת העצבים

19:00 | ארוחת ערב

יום 5 | 18.9

בוקר קל: קפה, תה צמחים, פירות טריים ומאפים אחרון מול הים האגאי

08:30-10:00 | תרגול בוקר אחרון

10:00-11:30 | מעגל סיום ופרידה – עיבוד החוויות לקראת החזרה הביתה לשנה החדשה

11:30 | ארוחת בראנץ' חגיגית, צ'ק אאוט והתארגנות להסעות לשדה התעופה באתונה

התרגול והפעילויות הם המסגרת והשאיפה שלנו היא שתוכלו להקשיב למה שהגוף והנפש שלכם מבקשים בכל רגע נתון - בין אם זה להצטרף אלינו ללו"ז המלא, ובין אם זה לקחת זמן אישי לכתיבה, קריאה או מנוחה.