



5 DAY TRIP

Ischia Retreat

יום ב'



- 12:00 הגעה לשדה - הצוות ימתין בשער W
- 15:50- 18:15 המראה מתל אביב - נחיתה בנאפולי
- 18:30 הסעה פרטית מהשדה לנמל נאפולי
- 19:15 החוויה מתחילה! הפלגה במעבורת לנמל איסקיה (השקיעה באיטליה 21:00)
- 20:30 ארוחת ערב ויין בשקיעה - בנמל איסקיה המהמם ביופיו
- הסעה פרטית מהנמל למלון קבלת חדרים - צ'ק אין
- ערב חופשי

לנוח או לצאת להנות בנמל פוריו הצבעוני בו תמצאו ברים, מסעדות, חנויות מיוחדות עם ייצור מקומי ועוד..

יום ג'



- 08:00 פותחים את הבוקר בקפה מעורר מול הים
- 08:30 - 09:45 וינאסה דינמית, פתיחת צ'אקרת הלב מול הים + צלילים מרפאים
- 07:30 - 10:00 ארוחת בוקר איטלקית
- 10:30 - 11:20 מעגל פתיחה
- 11:20 - 13:45 זמן חופשי להנות בבריכה/ספא/ בר
- 14:00 יום בלבן - מסעדה הצופה לאי, מוסיקה, יין, אוכל טוב, בריכה - אווירה של חופש וחגיגה
- 17:00 הסעה לחוף מיוחד במינו! מעיינות חמים וברים
- 19:00 הסעה חזרה למלון
- 19:30 תרגול יוגה בשקיעה איזון יין ויאנג
- 21:00 זמן חופשי לצאת לאפרטיבו בטיילת פוריו





5 DAY TRIP

Ischia Retreat

יום ד'



08:00

פותחים את הבוקר בקפה מעורר מול הים

08:30 - 09:45

יוגה דינמית גמישות ביוגה ובחיים - מודעות

07:30 - 10:00

ארוחת בוקר איטלקית

10:30 - 11:45

סדנה מחלום למציאות - זימון והגשמה עצמית

12:30 - 15:30

הסעה להפלגה פרטית - מוסיקה, שנורקלים, ארוחה על הסיפון, יין מקומי,

17:00

חזרה בהסעה פרטית למלון

18:30

יין יוגה - רכה ועדינה מול השקיעה

19:45

זמן חופשי להנות מאי שוקק חיים - ברים, מסעדות, חנויות, נופים



יום ה'

08:00

פותחים את הבוקר בקפה מעורר מול הים

08:30 - 09:45

יוגה Yin & Yang העלאת האנרגיה בגוף וצילילים מרפאים

07:30 - 10:00

ארוחת בוקר איטלקית

11:00 - 11:40

לימוד מדיטציית מיינדפולנס

12:00

זמן חופשי לרביצה בבריכה/ספא

13:40

הסעה פרטית לאזור החופים הכי יפים ביץ' קלאב, יין, מוסיקה, ארוחה על החוף

18:30

הסעה פרטית חזרה למלון

19:00

מעגל סגירה ותרגול יוגה שקיעה - איזון, יציבות והתמדה

20:30

זמן חופשי - ערב אחרון לצאת לבלות





5 DAY TRIP

Ischia Retreat

יום ו'



07:00

ארוחת בוקר איטלקית

08:00

צ'ק אאוט

08:00

הסעה לנמל איסקיה

הפלגה נעימה במעבורת לנאפולי

נסיעה פרטית מנמל נאפולי לשדה

13:40

המראה מנאפולי לתיא

17:35

נחיתה בישראל



תודה שאיפשרתם לעצמכם לעצור את מירוץ החיים ולהנות
מפסק זמן איכותי וחוויתי.
נראה בפעם הבאה

