

5 DAY TRIP

Loutraki Retreat

יום ג'



04:10

הגעה לשדה - הצוות ימתין בשער W

07:10 - 09:30

המראה מתל אביב - נחיתה באתונה

10:15 - 12:00

הגעה לעיירת חוף לוטראקי

13:00 - 14:30

אצהריים במסעדה יוונית על החוף

14:30 - 16:30

זמן להנות מהחוף במלון

18:00

מינגלינג הכרות לפתיחת החופשה

18:45 - 19:50

תרגול יוגה כשפה של תנועה וחיבור

20:00

זמן חופשי להנות מעיירת החוף (ביץ' קלאבים, ברים, מסעדות..)



יום ד'

08:40 - 10:00

תרגול יוגה Santosha (הכרת הטוב) ומדיטציה

08:00 - 11:00

ארוחת בוקר בסגנון יווני במרפסת מול הים

11:30 - 15:00

יציאה לחתירה על סאפ בחופים היפים של לוטראקי

15:00

אצהריים מפנקת בביץ' קלאב ומסיבת שקיעה

18:00

חזרה משוערת למלון בהסעה

19:00 - 20:00

סדנה לשחרור וחופש (5 היאמות)

20:30

זמן חופשי





5 DAY TRIP

Loutraki Retreat

יום ה'



08:40 - 10:00

תרגול יוגה Satya (אמת)

08:00 - 11:00

ארוחת בוקר בסגנון יווני במרפסת מול הים

11:30 - 12:30

סדנה מערכת היחסים שלנו עם עצמנו
מעומס לשחרור (5 הניאמות)

12:30 - 16:00

זמן קוקטיילים ורביצה בחוף המלון

17:00

יציאה לארוחת ערב יוונית מול החוף
דיג'יי, יינות מקומיים ושקיעה צבעונית

21:30/22:00

שעת חזרה משוערת

יום ו'



08:40 - 10:00

תרגול יוגה Balance (יציבה)

08:00 - 11:00

ארוחת בוקר בסגנון יווני במרפסת מול הים

11:00 - 16:30

זמן חופשי להנות מפרלה בר/לרבוץ בחוף

17:40 - 18:40

יוגה זוגות

18:45 - 19:30

זמן התארגנות

19:30 - 20:30

ערב בלבן ארוחת ערב במסעדה פרלה
(להגיע בלבוש לבן)

19:30 - 22:00

טברנה יוונית - הופעה חיה בשקיעה
היפה של המלון



5 DAY TRIP

Loutraki Retreat

יום שישי



08:30 - 09:30

יוגה דינמית וסיכום 5 היאמות והניאמות

09:30 - 10:30

ארוחת בוקר בסגנון יווני במרפסת מול הים

10:30 - 11:30

מפגש סגירה

10:30

פינוי חדרים עד השעה 10:30

11:45

יציאה למרכז אתונה - טיול יום חופשי

18:30

יציאה ממיקום ההורדה לשדה התעופה

17:30

הגעה משוערת לשדה התעופה

21:55 - 23:55

המראה אתונה - ת"א



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

