

5 DAY TRIP

Tuscany Retreat



יום ד' 5.11

03:45	הגעה לשדה - הצוות ימתין בשער W
06:45 - 09:30	המראה מתל אביב - נחיתה ברומא
10:30 - 13:00	עליה להסעה בדרך לנופים מהממים
13:00	הגעה לעיירה מונטפולצ'יאנו – הלב הפועם של טוסקנה
13:30	א. צהריים בעיירה
15:00 - 17:00	טיול חופשי בעיירה
17:00 - 17:30	נסיעה לווילה בלפוג'ו
17:30	קבלת חדרים וזמן מנוחה
19:00	מעגל פתיחת הריטריט
20:00 - 21:00	תרגול יוגה ויניאסה

יום ה' 6.11

07:30 - 08:00	זמן קפה בנוף יפה (פינת קפה בחדרים)
08:00 - 09:15	תרגול יוגה Santosha (הזכרת הטוב)
09:00 - 10:30	ארוחת בוקר
11:00 - 12:15	סדנא - לימוד 8 השלבים להשקטת התודעה
13:30 - 16:00	הליכה רגלית בטבע לארוחת אגריטוריסמו
16:00 - 17:30	זמן חופשי
17:30 - 18:30	סדנא - המשך 8 השלבים להשקטת התודעה
18:45 - 19:45	תרגול יוגה ויניאסה
20:00	זמן חופשי

5 DAY TRIP

Tuscany Retreat

יום ו' 7.11



07:30 - 08:00

זמן קפה בנוף יפה (פינת קפה בחדרים)

08:00 - 09:15

תרגול יוגה Satya (אמת)

09:00 - 10:30

ארוחת בוקר

11:00 - 12:15

סדנא ללימוד מדיטציה

13:00 - 14:00

יציאה בהסעה לעיר המפורסמת ביותר באיטליה

14:00 - 18:30

זמן חופשי להנות מעיר הבירה של טוסקנה

18:30

א.ערב שישי במסעדה בפירנצה

20:30 - 21:30

שעת חזרה משוערת למלון



יום ש' 8.11



07:30 - 08:00

זמן קפה בנוף יפה (פינת קפה בחדרים)

08:00 - 09:15

תרגול יוגה Balance (יציבה)

09:00 - 10:30

ארוחת בוקר

11:00 - 12:15

סדנא - היוגה כמתנה - מקרישנה לארגיזנה

13:30 - 16:00

הליכה רגלית בטבע ליקב משפחתי אינטימי בלב
טוסקנה, בלב האזור הכפרי של Vall d'Arno di Sopra
- סיור, טעימות, א. צהריים

16:00 - 17:00

זמן חופשי למנוחה

17:00 - 18:15

תרגול יוגה רכה בשקיעה

18:30

זמן חופשי

ניתן להזמין מונית מראש ולנסוע לטייל
(עצמאית Arezzo בעיירה)



5 DAY TRIP

Tuscany Retraet

יום א' 9.11



07:30 - 08:00

זמן קפה בנוף יפה (פינת קפה בחדרים)

08:00 - 09:15

תרגול יוגה דינמית וסיכום 5 היאמות שנלמדו

09:00 - 10:30

ארוחת בוקר

11:00

צ'ק אאוט

11:00 - 12:00

מעגל סגירה

12:00 - 14:40

הסעה לשדה

17:40 - 22:00

המראה מרומא לת"א



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

