



5 DAY TRIP

Ischia Retreat

יום ב' 22.9



- 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
- 20:30/21:00 ארוחת ערב ויין בשקיעה - בנמל איסקיה
- כ-40 דק' נסיעה הסעה פרטית מהנמל למלון
- 23:30 קבלת חדרים - צ'ק אין
- זמן לנוח ולהתחדש באנרגיות ליום שלמחרת

יום ג' 23.9



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





5 DAY TRIP

Ischia Retreat

יום ד' 24.9



- 08:00 פותחים את הבוקר בקפה מעורר מול הים
- 08:15 - 09:30 יוגה דינמית גמישות ביוגה ובחיים - מודעות
- 08:10 - 09:10 פילאטיס דינמי לכל הגוף
- 07:30 - 10:00 ארוחת בוקר איטלקית
- 10:30 - 11:45 סדנה מחלום למציאות - זימון והגשמה עצמית
- 12:30 - 13:30 יין יוגה - רכה ועדינה
- 16:30 - 19:00 הסעה להפלגה פרטית! מוסיקה, שנורקלים, יין מקומי
- 19:15 - 21:00 ארוחה במסעדה מקומית - ערב פיצות - נמל פוריו
- 21:00 הסעה חזרה למלון
- ניתן להישאר ולהנות מנמל פוריו/להמשיך לנמל איסקיה - עצמאית



יום ה' 25.9



- 08:00 פותחים את הבוקר בקפה מעורר מול הים
- 08:30 - 09:45 יוגה Yin & Yang העלאת האנרגיה בגוף וצלילים מרפאים
- 07:30 - 10:00 ארוחת בוקר איטלקית
- 11:00 - 12:00 יצירת לוח השראה אישי
- 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
- ניתן להישאר ולהנות מנמל איסקיה - חזרה עצמאית
- 20:00 מעגל סגירה ותרגול יוגה שקיעה - איזון, יציבות והתמדה
- 20:30 זמן חופשי - ערב אחרון לצאת לבלות



5 DAY TRIP

Ischia Retreat

יום ו' 26.9



06:00

למשכימים - יוגה זריחה להתעורר לבוקר אנרגטי

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.
נתראה בפעם הבאה

