

5 DAY TRIP

Loutraki Retreat

Day 1



07:00

הגעה לשדה - הצוות ימתין בשער W

10:00 - 12:15

המראה מתל אביב - נחיתה באתונה

12:45 - 14:15

הסעה פרטית לעיירת חוף לוטראקי

14:30

קבלת חדרים

15:30

הליכה רגלית - אצהריים במסעדה יוונית מול החוף

17:00 - 18:00

זמן להנות מהחוף במלון ולנוח

18:15 - 19:30

טקס מעגל פתיחת החופשה

19:30 - 20:30

תרגול יוגה שקיעה כשפה של תנועה וחיבור

19:30 - 20:30

תרגול קלאסי ג'וזף פילאטיס

21:00

זמן חופשי לצאת לטיול רגלי בעיירה



Day 2

08:40 - 10:00

תרגול יוגה Santosha (הכרת הטוב)

09:00 - 10:00

יסודות הפילאטיס הקלאסי

08:00 - 11:00

ארוחת בוקר בסגנון יווני במרפסת מול הים

11:30 - 15:00

חתירה על סאפ/רביצה בחופים/טיול חופשי בעיירה

15:00

הסעה למסעדה

15:15

אצהריים במסעדה יוונית מול הים

17:15

חזרה למלון בהסעה

18:00 - 19:00

סדנה - הבית הפנימי שלנו (עינב)

19:10 - 20:20

יוגה יין Ahimsa (קבלה עצמית)

20:30 - 21:30

סדנה - הבית הפנימי שלנו (ורד)

21:30

זמן חופשי למנוחה



5 DAY TRIP

Loutraki Retreat

Day 3



08:40 - 10:00

תרגול יוגה Satya (אמת)

08:50 - 09:50

פילאטיס יציבה וגמישות

08:00 - 11:00

ארוחת בוקר בסגנון יווני במרפסת מול הים

11:00 - 12:00

סדנה חמלה עצמית (ורד)

12:10 - 13:10

סדנה חמלה עצמית (עינב)

13:00 - 17:00

זמן לרביצה והנאה בחוף המלון

17:00 - 18:00

יוגה ויניאסה בשקיעה Ahimsa (קבלה עצמית)

18:00 - 19:30

זמן מנוחה והתארגנות

18:30

הדלקת נרות

קבלת שבת בלבוש לבן

ארוחת ערב במסעדה פרלה

חגיגה יוונית - הופעה חיה

19:30 - 22:00



Day 4

08:40 - 10:00

תרגול יוגה Balance (יציבה)

08:50 - 09:50

פילאטיס בדגש על ליבה

08:00 - 11:00

ארוחת בוקר בסגנון יווני במרפסת מול הים

11:15 - 12:15

סדנה - חיבור לקול הפנימי (עינב)

11:00 - 14:00

זמן חופשי להנות מפרלה בר/לרבוץ בחוף

14:20 - 15:20

סדנה - חיבור לקול הפנימי (ורד)

15:30 - 16:30

יוגה זוגות

16:30 - 17:40

טקס סגירה

18:30

יציאה בהסעה

18:15 - 21:30

ארוחת ערב יוונית מול החוף
דיג'יי, יין מקומי ושקיעה צבעונית

21:30

יציאה בהסעה חזור



5 DAY TRIP

Loutraki Retreat

Day 5



08:30 - 09:30

יוגה דינמית וסיכום 5 היאמות והניאמות

08:30 - 09:30

פילאטיס כוח - דינמי ועוצמתי

09:30 - 10:30

ארוחת בוקר בסגנון יווני במרפסת מול הים

פינוי חדרים עד השעה 10:30

11:45 - 13:30

יציאה למרכז אתונה - טיול יום חופשי

17:45

יציאה ממיקום ההורדה לשדה התעופה

18:45

הגעה משוערת לשדה התעופה

21:20 - 23:20

המראה אתונה - ת"א



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

נראה בפעם הבאה

