



5 DAY TRIP Dubai Retreat

Day 1



- 02:30 הגעה לשדה - הצוות ימתין בשער W
- 05:30 - 10:40 המראה תל אביב - נחיתה דובאי
- 11:30 הסעה פרטית למלון
- 12:00 - 16:30 זמן להנות מהמלון - בריכת שחייה / סאונה / מסעדות / Rooftop/ Bodylinesq
- 15:00 קבלת חדרים
- 16:30 מעגל פתיחת החופשה - Intent Setting Session
"כוונה" אישית לשהות
- 17:30 יוגה ויניאסה דינמית-אלמנט: אדמה צ'אקרה: Muladhara
- 19:30 - 23:00 יציאה לא.ערב אלגנטית - ערב צבעוני ואנרגטי
Business Bay / Downtown Dubai

Day 2



- 08:00 - 09:15 סדנת Movement תנועה מודעת, לשחרר חסימות, לחוות חיבור עם עצמנו ועם אחרים
- 06:30 - 10:30 ארוחת בוקר עשירה
- 11:00 - 12:30 זמן חופשי - Burj Khalifa, Dubai Fountain
- 13:00 אזור רביצה, אצהריים, דיג'יי, תופים, ריקודים והרבה שמח
Signature Beach Experience!
West Palm Beach, Palm Jumeirah
- 19:00 שעת חזרה משוערת למלון
המסיבה והנגנים בחוף מהשעה 13:00-22:00
ניתן להישאר ולחזור עצמאית
- 17:30 תרגול בחוף - יוגה ויניאסה - פתיחת צ'אקרת הלב
אלמנט: אוויר | צ'אקרה: Anahata
- 22:00 Floating Sound Bath



חוויית סאונד הילינג עוצמתית בציפה
- הזמנה לעצור, להתמסר, ולתת לגוף הזדמנות אמיתית לנוח ולהתחדש
צלילים שעוברים דרך המים ומרפאים את הגוף כולו



5 DAY TRIP

Dubai Retreat

Day 3



08:00 - 09:15

ויניאסה דינמית - הזרימה של המעברים:
גמישות ביוגה ובחיים, אלמנט המים

06:30 - 10:30

ארוחת בוקר עשירה

11:30 - 13:00

סדנה לוויסות והרגעת מערכת העצבים (ואגוס)

13:30 - 17:00

יציאה לנמל - הפלגה פרטית על יאכטה

אצהריים, מוסיקה ויין

הפלגה ל- Ain Dubai, Kempinski, Atlantis the Palm, Burj al Arab view, Sheikh Island, Lagoon

17:00

חזרה משוערת למלון בהסעה

18:30

יוגה יין Ahimsa (קבלה עצמית)

20:00

זמן חופשי - Museum of the Future, Dubai Marina

22:00

Floating Sound Bath

חוויית סאונד הילינג עוצמתית בציפה

- הזמנה לעצור, להתמסר, ולתת לגוף הזדמנות אמיתית לנוח ולהתחדש
צלילים שעוברים דרך המים ומרפאים את הגוף כולו



Day 4

08:00 - 09:15

ויניאסה יוגה - Yin and Yang

06:30 - 10:30

ארוחת בוקר עשירה

10:45 - 11:45

סדנת חלימה - מסע לתת המודע ולחלומות

12:00 - 16:30

זמן חופשי - החופים הכי יפים Palm Jumeirah

16:30 - 17:45

יין יוגה - לנוע כמו מים, להתרכך, לשחרר ולהתמסר

18:00

זמן להנות מהמלון - בריכה שחייה חיצונית /

Bodylinesq / סאונה / Rooftop

21:00

קוד לבוש תכלת! ויוצאים לבילוי לטיני מקסיקני סוחף
וארוחת ערב



5 DAY TRIP

Dubai Retreat

Day 5



08:30 - 09:45

ויניאסה יוגה להתבוננות במסע, הוכרת תודה

06:30 - 10:30

ארוחת בוקר עשירה

10:30

מעגל סגירה - החיוך שאת/ה לוקח/ת מהחופשה

12:00

פינוי חדרים - שמירת חפצים במלון

13:00 - 20:30

זמן חופשי לבלות איפה שעוד לא הספקתם

21:00

יציאה לשדה

23:40 - 00:50

המראה מדובאי ונחיתה בתל אביב



תודה שאפשרתם לעצמכם לעצור את מירוץ החיים
ולהנות מפסק זמן איכות.
נתראה ביעד הבא

