

5 DAY TRIP

Montenegro Retreat



יום ג' - היום הראשון לחופשה

- 05:20 הגעה לשדה - הצוות ימתין במעבר W
- 08:20 - 10:20 המראה מתל אביב - נחיתה במונטנגרו טיווט
- 11:15 - 12:00 נסיעה ליקב המשלב ייצור יין עם חוויה קולינרית ונופית מרהיבה של מפרץ קוטור
- סיור יין - ביקור בסלון חביות (Barrique), אזור הפיין דיינינג, אזור הייצור ועוד. ארוחת צהריים
- 15:00 - 16:00 הסעה לאזור Igalo - המלון בו נתארח, ממוקם על הטיילת קבלת חדרים, זמן התארגנות וטעינת מצברים
- 17:00 מפגש פתיחה - להיכנס בקצב שלך, מדיטציה (ליאת דויטציר)
- 18:30 פילאטיס שקיעה - תנועה מודעת
- 20:00 זמן חופשי

יום ד'

- 07:50 - 09:10 תרגול פילאטיס זרימה של בוקר מול הים
- 09:20 - 10:20 בוקר מזין ומעורר - ארוחת בוקר עשירה
- 10:45 - 12:30 סדנה - שחרור עומסים, הרפיה, להקשיב לגוף
- 12:45 הליכה רגלית לטיילת Herceg Novi
- 14:00 ארוחת צהריים בטיילת וזמן חופשי לחזור למלון זמן ריפוי במלון - בריכות מים מינרלים, סאונה פינית ואדים, חמאם, חדרי מלח
- 18:00 סדנה - להרגיש בלי להילחץ, על פגיעות, אהבה, גבולות. לא טיפול רגשי.
- 20:00 זמן חופשי

5 DAY TRIP

Montenegro Retreat

יום ה'



09:20 - 10:20

פילאטיס אנרגטי ומחטב מול הים

08:00 - 11:00

בוקר מזין ומעורר – ארוחת בוקר עשירה

11:30

נסיעה ל-Perast עיירה רומנטית על קו המים

Our Lady of the Rocks - שיט קצר לאי מלאכתי קטן ומרהיב מול העיירה פרסט

נהנה מזמן חופשי בטיילת

14:00

אצהריים במסעדת דגים מקומית על קו המים

16:00

נסיעה חזרה למלון

16:30

זמן חופשי להנות ממתחם הספא במלון

18:30

סדנה - מי אני ללא הסיפורים שלי?

20:00

זמן חופשי - ניתן לצאת עצמאית לטיילת



יום י'

07:45

הליכת בוקר רגועה בטבע על קו החוף

08:30 - 09:20

פילאטיס בדגש על שרירי ליבה, מול הים

08:00 - 11:00

בוקר מזין ומעורר – ארוחת בוקר עשירה ומוקפדת

12:00

יציאה בהסעה

Kotor Old Town - Dobrota מושלם לשיטוט מסעדות, ברים, בתים עתיקים, חנויות אותנטיות עיירה ציורית על קו המים

14:00

נהנה מאצהריים ויין במסעדה איכותית ופופולרית

17:30

חזרה בהסעה למלון - זמן חופשי

18:30 - 19:30

סדנה - להרגיש יותר חי, הנעת אנרגיית החיים

19:30 - 20:40

מדיטציה לחיים מאושרים ורגועים - לאמץ אותה ליומיום שלכם

21:00

זמן חופשי לטעינת מצברים או לטיול אחרון ב-Igalo מסעדות מקומיות, ברים קטנים, חוויה אותנטית



5 DAY TRIP

Montenegro Retreat

יום ש' - התבוננות ופרידה



07:00 - 07:50

פילאטיס דינמי לכל הגוף

08:00 - 09:00

בוקר מזין ואנרגטי. אבוקר מפנקת

09:00

סדנה להטמעת השינויים בחיינו

10:00

מעגל סגירה

10:30

פינוי חדרים

11:30

הסעה מהמלון לעיר לשדה התעופה טוויט

14:00

המראה מטוויט - נחיתה ת"א



תודה שאפשרתם לעצמכם לעצור את מרוץ החיים
ולחוות פסק זמן איכותי.
נתראה ביעד הבא

