

5 DAY TRIP

Ischia Retreat

יום ב'



- 12:50 הגעה לשדה עצמאית
- 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 איטלקית ויין - נמל איסקיה
- טיילת יפה לאורך הנמל עם נוף לים, סירות, מסעדות ובתי קפה
- כ-40 דק' נסיעה הסעה פרטית מהנמל למלון
- 23:45 קבלת חדרים - צ'ק אין
- זמן לנוח ולהתחדש באנרגיות ליום שלמחרת

יום ג'



- 08:00 פותחים את הבוקר בקפה מעורר מול הים
- 08:20 - 09:30 ויניאסה של בוקר, מיקוד במקלעת השמש + צלילים
- 08:10 - 09:10 פילאטיס דינמי לכל הגוף
- 07:30 - 10:00 ארוחת בוקר איטלקית
- 10:30 - 11:30 מעגל פתיחה
- 11:20 - 13:45 זמן חופשי להנות בבריכה/ספא
- 14:00 יום בלבן - מסעדה אותנטית הצופה לאי, 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 דינמית - זרימה משחררת
- 21:00 זמן חופשי לצאת לאפרטיבו בטיילת Forio

מסלול הליכה לאורך הים עם חנויות, בתי קפה ומסעדות מול המים, נופים יפיפיים של הים ושקיעות חיבור לעיר העתיקה ולהיסטוריה המקומית.

5 DAY TRIP

Ischia Retreat



יום ד'

- 07:30 קפה מעורר מול הים (עמדת קפה בצמוד לאזור התרגול)
- 08:15 - 09:30 יוגה ויניאסה מול הים - בהירות פנימית
- 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 - חזרה למלון עצמאית

5 DAY TRIP

Ischia Retreat

יום ה'



07:30 קפה מעורר מול הים (עמדת קפה בצמוד לאזור התרגול)

08:30 - 09:45 יוגה ויניאסה פתיחת צ'אקרת הלב מלווה בסאונד

07:30 - 10:00 ארוחת בוקר איטלקית

11:30 - 12:30 פילאטיס דינמי לכל הגוף

12:30 - 13:00 זמן התארגנות

13:00 הסעה פרטית לאזור החופים הכי יפים באי ביץ' קלאב, יין, מוסיקה, ארוחה על החוף

17:00 הסעה פרטית חזרה למלון

18:00 - 19:00 מעגל סגירה

19:00 - 20:00 תרגול יוגה נידרה בשכיבה (מדיטציה)

20:30 יציאה בהסעות ל- Ischia Porto

זה מרכז חיים שלם: טיילות יפות, מסעדות וברים מול הים, חנויות ובטיקים, חופים קרובים, אווירה איטלקית אותנטית וחיי ערב



יום ו'

06:00 - 07:00 יוגה לפתיחת בוקר שליו ורגוע

07:00 - 07:30 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