



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'



- 07:00 פותחים את הבוקר בקפה מעורר מול הים
- 08:15 - 09:15 פילאטיס יסודות- יציבה, התארכות, ליבה
- 07:30 - 10:00 ארוחת בוקר איטלקית
- 09:45 - 10:30 מדיטציה הכרות - חוויה של חיבור לגוף ולרגע הזה
- 10:40 - 11:40 מעגל פתיחה - יום בלבן, לבוש לבן
- 11:50 - 12:50 סדנה - חיבור למשאבים פנימיים ככלי עוצמה לחיים
- 14:00 נסיעה קצרה למסעדה אותנטית הצופה לאי מוסיקה איטלקית, יין, אוכל טוב, בריכה (להביא בגד ים)
- 16:45 מהמסעדה הסעה לחוף ידוע עם מעיינות חמים מרפאים
- 19:15 הסעה חזרה למלון
- 19:45 - 20:45 תרגול פילאטיס בשקיעה Mobility&Stability
- 21:00 זמן חופשי לצאת לאפרטיבו בטיילת Forio
- מסלול הליכה לאורך הים עם חנויות, בתי קפה ומסעדות מול הים, 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)

08:10 - 09:15 פילאטיס דינמי לכל הגוף

07:30 - 10:00 ארוחת בוקר איטלקית

10:30 - 11:30 מדיטציה וכתיבה

פתיחת הלב וחיבור לאהבה עצמית

11:30 - 12:30 סדנה - הבית והדיבור הפנימי

עבודה עם כתיבה, קלפים, וויסות נשימה, שיתוף

12:40 - 13:40 פילאטיס - תרגול דינמי בדגש ליבה עם גומיה

13:40 - 16:20 זמן חופשי - יום בתכלת, לבוש תכלת

16:20 - 19:30 הסעה לנמל פוריו - יוצאים להפלגה פרטית!

מוסיקה, שנורקלים, יין מקומי

19:45 - 22:00 ארוחה במסעדה מקומית בנמל פוריו - ערב פיצות

22:00 הסעה חזרה למלון

ניתן להישאר ולהנות מנמל פוריו - חזרה למלון עצמאית





5 DAY TRIP

Ischia Retreat

יום ה'



08:00 קפה מעורר מול הים (עמדת קפה בצמוד לאזור התרגול)

08:00 - 09:00 תרגול פילאטיס קלאסי

07:30 - 10:00 ארוחת בוקר איטלקית

10:10 - 11:15 מדיטציה וכתובה - ויצאת לחופשי, על חיים מתוך חופשי פנימי

11:30 - 12:45 סדנה - חיים מתוך הוכרת תודה כלי משנה חיים ופוחח שפע

12:45 - 14:00 זמן התארגנות

14:00 - 19:45 הסעה פרטית לאזור החופים הכי יפים באי ביץ' קלאב, יון, מוסיקה, ארוחה על החוף

18:30 מעגל סגירה בשילוב מוסיקה בחוף

20:30 - 23:20 יציאה בהסעות ל- Ischia Porto

מרכז חיים שלם: טיילת וסמטאות יפות, מסעדות וברים מול הים, חנויות ובוטיקים, חופים קרובים, אווירה איטלקית אותנטית וחיי ערב

23:20 הסעה יוצאת בחזרה למלון





5 DAY TRIP

Ischia Retreat



05:00 - 06:00

07:00 - 07:30

08:00

08:00

יום ו'

פילאטיס זריחה

ארוחת בוקר איטלקית

צ'יק אאוט

הסעה לנמל איסקיה

הפלגה נעימה במעבורת לנאפולי

נסיעה פרטית מנמל נאפולי לשדה

המראה מנאפולי לת"א

נחיתה בישראל



13:40

17:35

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

נראה בפעם הבאה

