

5 DAY TRIP

Georgia Retreat

יום ג' - תחילת המסע



- 06:00 הגעה לשדה - הצוות ימתין במעבר W
- 09:00 - 13:35 המראה מתל אביב - נחיתה בטביליסי
- 14:30 נסיעה בנופים ירוקים אל לב גאורגיה
- 16:00 אירוח מקומי בלב הטבע - אצהריים גאורגית מסורתית, יין מקומי משובח וסדנה להכנת חינקלי & Sharing Inspiration
- 19:00 הגעה למלון צ'ק אין
- 19:30 טקס פתיחה

מדיטציית הכרות

תרגול יוגה - Water element – soft vinyasa



יום ד'

- 07:50 - 09:10 תרגול אשטנגה Earth element – grounding Ashtanga
- 09:20 - 10:20 פילאטיס - בחזרה ליסודות
- 08:00 - 11:00 בוקר מזין ומעורר – ארוחת בוקר עשירה ומוקפדת
- 11:15 - 12:00 הליכה מדיטטיבית - Forest Bathing for Creativity
- 12:30 - 14:00 סדנת "עשיה לך כנפיים" - סדנה לחיבור למשאבים הפנימיים
- 14:00 - 16:30 לאחר מכן זמן ספא ומנוחה בג'קוזי מול הנוף
- 15:45 - 16:15 סיור רגלי במקום (איסוף מהכניסה לחדר אוכל)
- 16:30 - 17:50 תרגול מדיטציה - מסע למרחבי הלב
- 18:00 - 19:20 תרגול יוגה Air element – flowing vinyasa
- 19:20 - 20:20 זמן התארגנות
- 20:20 ארוחת ערב באווירה צרפתית קסומה Chateau



5 DAY TRIP

Georgia Retreat

יום ה'



07:50 - 09:10	תרגול יוגה נשימה וקול - Pranayama & Mantra
09:20 - 10:20	פילאטיס - Mobilize & Stabilize
08:00 - 11:00	בוקר מזין ומעורר - ארוחת בוקר עשירה ומוקפדת
11:30 - 13:00	סדנת חיבור לקול הפנימי - כלים לחיבור להקשבה פנימית. הטוב ביותר עבורנו
13:30 - 16:00	זמן חופשי להנות מסביב לאגם
16:00	קבלת שבת - הדלקת נרות
16:30 - 17:45	תרגול מדיטציה + כתיבה. להיות אנחנו
18:00- 19:20	תרגול יוגה Fire element-dynamic vinyasa
19:20 - 20:30	זמן התארגנות
20:30	קידוש א.ערב במסעדה גאורגית אותנטית Kakhetian
22:00	זמן חופשי - ערב כיפי ב-Old Bar הזמנה במקום אישית



יום י'



07:50 - 09:10	תרגול יוגה פתיחת צ'אקרת הלב - הקשתות
09:20 - 10:20	פילאטיס - Core Flow
08:00 - 11:00	בוקר מזין ומעורר - ארוחת בוקר עשירה ומוקפדת
11:30 - 13:00	סדנה לחמלה וסליחה עצמית כהליך צמיחה וריפוי, אנרגיה ואושר
13:00 - 14:45	זמן חופשי
15:00	סיור ביקב וטעימות יין & Through Someone Else's Eyes
16:30	ארוחה במסעדה האיטלקית Oval
18:45 - 19:45	סדנה תודה - הדרך לשפע פנימי
20:00 - 21:00	סדנת יוגה בזוגות
21:30	ערב במועדון ג'אז - הזמנה במקום אישית

5 DAY TRIP

Georgia Retreat



יום ש' - התבוננות ופרידה

07:30 - 08:40	תרגול יוגה מסכם - איזון 7 הציאורות
08:40 - 09:40	סדנה למשמעות העיניים הטובות והפרגון שלנו לעצמנו ולאחרים
08:00 - 10:40	בוקר מזין ואנרגטי. א.בוקר מפנקת
10:40 - 11:40	טקס סגירה
11:50	פינוי חדרים
12:30 - 14:30	הסעה מהמלון לעיר טביליסי
14:30 - 20:00	טיול יום חופשי בעיר
20:15 - 21:00	עליה להסעה ונסיעה לשדה התעופה
23:55 - 00:40	המראה מגאורגיה - נחיתה ת"א



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

