

5 DAY TRIP

# Georgia Retreat

FOLLOW THE SUN
RETREATS & EVENTS



## יום ג׳ - תחילת המסע

**הגעה לנתב״ג** - 02:00
הצוות יחכה לכם בנקודת המפגש ויקבל את פניכם, נקודת המפגש המדויקת תישלח בוואטסאפ באותו היום.
משם תמשיכו לצ׳ק־אין ושליחת המזוודה עצמאית עם הדרכון, נתאסף שוב בפנים לקפה של בוקר.

**המראה מתל אביב - נחיתה בטביליסי** 05:30 - 10:05

**נסיעה בנופים ירוקים אל לב גאורגיה - אירוח מיוחד בטבע** 10:45
כשעה ורבע נסיעה, משאירים את העיר מאחור, בדרך אל חבל היין קאחתי. הנוף נפתח, ההרים מופיעים ושם מתחילה החופשה שלנו.



**עצירה לחוויה מסורתית אותנטית בלב הטבע - אירוח גאורגי** 12:15
ארוחת צהריים מסורתית עשירה, הרבה יין משובח, סדנה להכנת מאפים גאורגיים. בין הטעמים והשיחות, נפנה רגע גם ל־Sharing Inspiration ומוסיקה מקומית.

**ממשיכים בדרך ללופוטה** 14:30
אחרי הארוחה יוצאים לנסיעה של כשעה וחצי בין נופי קאחתי, עד לריזורט שבנוי סביב אגם והרבה טבע

**מגיעים ללופוטה ומתמקמים** 16:00
מקבלים את החדרים, מניחים את המזוודות ופותחים את חלון המרפסת לנוף המהפנט של ההרים. רגע לנשום ולהרגיש שהגענו.

**טקס פתיחה | מתחילים יחד** 17:30
נפגשים, מכירים את האנשים שאיתם נבלה את הימים הקרובים, ולוקחים רגע לעצור, לנשום ולהיכנס לחוויה.

**תרגול ראשון | יוגה Santosha - הכרת הטוב** 18:30
נניע את הגוף ונפתח את הנשימה בהדרגה, מול האגם וההרים.

**מיני קורס ריקוד | סגנון משולב לטיני, היפ הופ וליידי סטייל** 19:45 - 20:45
נתחיל בתנועתיות, תנועות אגן, העברות משקל, יציבה וצעדים שנלמד יחד, בהדרגה ובקלילות.
לא צריך ניסיון קודם - רק להשתחרר ולהנות.



**זמן חופשי פשוט להאט** 20:00
אחרי יום ארוך, זה הזמן לשקוע בג׳קוזי, להתחמם בסאונה ולתת לגוף להרפות.
בהמשך, תוכלו לצאת בהליכה לארוחת ערב עצמאית באחת המסעדות הבינלאומיות בריזורט, לפי מה שמתחשק לכם.



5 DAY TRIP

# Georgia Retreat

FOLLOW THE SUN
RETREATS & EVENTS

## יום ד'



**קפה ראשון | בוקר בקצב שלכם** 08:00
רגע לפני התרגול, זמן להתפנק בקפה מול האגם באזור ארוחת הבוקר, או במרפסת החדר, מול הנוף וצלילי הטבע. להתעורר בנחת ולתת ליום להתחיל לאט.

**תרגול אשטנגה - אלמנט האדמה** 08:30 - 09:40
נפתח את הבוקר בתרגול שמחבר בין נשימה לתנועה, עם דגש על יציבות, כוח וחיבור לקרקע. מול האגם וההרים, נעורר את הגוף וניצור בסיס יציב ונינוח ליום שלפנינו.

**בוקר מזין ומעורר | ארוחת בוקר עשירה ומוקפדת** 08:00 - 11:00
אחרי התרגול ניפגש לארוחת בוקר עם מבחר מגוון ונוף לאגם. זמן למלא אנרגיה להמשך היום.

**הליכה מדיטטיבית** - Forest Bathing for Creativity 11:15 - 12:00
נצא להליכה שקטה בטבע, ננשום, נרגיע את הגוף מהלחץ היומיומי, נאט את הקצב ונפתח את החושים לצלילים, לריחות ולצבעים שסביבנו.



**סדנת - בין קבלת העצמי לצמיחה (ורד)** 12:30 - 14:00
רגע נעצור להבין מה מחזיק אותנו יציבים בחיים, איך אפשר לצמוח ולגדול להישאר אנחנו ולהאמין בדרך שלנו.
דרך קבלה עצמית וביטחון פנימי נפתח מקום לתנועה, שינוי והתפתחות קדימה בחיינו.

**זמן לעצמכם | ספא, מנוחה ונוף** 14:00 - 16:30
להנות בג'קוזי בנוף משגע, לטבול בבריכה המחוממת, להתחמם בסאונה או למצוא פינה שקטה עם ספר. זמן ליהנות בקצב שלכם, בלי למהר לשום מקום.
למי שמתחשק להוסיף מעט אקסטרים - אפשר לצאת לרכיבה על סוסים או לטיול טרקטורונים, בתוספת תשלום.

**סיור היכרות | מגלים את הריזורט** 15:45 - 16:15
נצא לסיור רגלי קצר כדי להכיר את המרחבים, הפינות והאפשרויות שמחכות לכם כאן. הריזורט גדול ויש הרבה מה לגלות - נעזור לכם להתמצא ולמצוא את המקומות שתרצו לחזור אליהם בזמן החופשי.



**יוגה יין** Ahimsa (קבלה עצמית) (ורד) 16:30 - 17:50
תרגול רך ואיטי שמזמין להרפות, להקשיב לגוף. דרך שהייה בתנוחות ונשימה נתרגל קבלה, רכות ונוכחות.

**מיני קורס ריקוד | מגבירים את הקצב** 18:10 - 19:20
נלמד לבודד את הגוף, נעבוד על חיבורים ופלואו בין התנועות
מוזיקה שעושה חשק לזוז, צעדים שכל אחד יכול ללמוד והרבה מקום להשתחרר.

**מתארגנים לערב** 19:20 - 20:20
זמן לחזור לחדר, להתרענן ולהתלבש לערב. אחר כך ניפגש ב־Chateau לארוחת ערב באווירה מיוחדת, עם אוכל טוב, שיחות וכיף סביב השולחן.

**ארוחת ערב ב־**Château Buera 20:30
ניפגש לארוחת ערב בטירה מרהיבה שבה שוכן יקב מקומי, מול הכרמים והרי הקווקז. נהנה ממטבח גאורגי בפרשנות עכשווית ומזמן יחד סביב השולחן, באחד המקומות המיוחדים בריזורט.



5 DAY TRIP

# Georgia Retreat

## יום ה'

FOLLOW THE SUN
RETREATS & EVENTS

**קפה ראשון | בוקר בקצב שלכם** 08:00
רגע לפני התרגול, קחו לכם זמן לקפה מול האגם באזור ארוחת הבוקר, או במרפסת החדר, מול הנוף וצלילי הטבע. להתעורר בנחת ולתת ליום להתחיל לאט.



**תרגול אשטנגה - אלמנט האדמה** 08:30 - 09:50
נפתח את הבוקר בתרגול שמחבר בין נשימה לתנועה, עם דגש על יציבות, כוח וחיבור לקרקע. מול האגם וההרים, נעורר את הגוף וניצור בסיס יציב ונינוח ליום שלפנינו.

**בוקר מזין ומעורר | ארוחת בוקר עשירה ומוקפדת** 08:00 - 11:00
אחרי התרגול ניפגש לארוחת בוקר עם מבחר טעמים, אנשים ושיחות טובות מול האגם

**סדנת המשך - בין קבלת העצמי לצמיחה (ורד)** 11:30 - 13:00
רגע נעצור להבין מה מחזיק אותנו יציבים בחיים, איך אפשר לצמוח ולגדול להישאר אנחנו ולהאמין בדרך שלנו.
דרך קבלה עצמית וביטחון פנימי נפתח מקום לתנועה, שינוי והתפתחות קדימה בחיינו.




**מיני קורס ריקוד | מרגישים את הגרוב** 11:30 - 13:00
נדייק וננקה את התנועות עבודת ידיים, רגליים, מבט, חקירת אכויות תנועה ופיתוח שפה תנועתית אישית. נחבר רצף למוזיקה ונתחיל להכניס לריקוד את הסגנון שלנו.

**זמן חופשי | רגעים על שפת האגם** 13:30 - 16:00
לצאת להליכה סביב האגם או ליהנות מכוס יין חם ושיחה טובה. זמן פשוט להיות, בלי למהר לשום מקום.

**מדיטציה וכתיבה | להיות אנחנו** 16:30 - 17:45
נעצור לנשום באמת, נעצום עיניים ונקשיב למה שעולה בתוכנו. נעבור לכתיבה אישית, בלי לחפש את המילים הנכונות או לנסות להרשים. רגע להקשיב לעצמנו כמו שאנחנו ולתת מקום למה שמבקש לצאת.

**תרגול יוגה Balance (יציבה) (ורד)** 18:00- 19:20
תרגול שמחזק את היציבות, הריכוז והשליטה בגוף, דרך עבודה על שיווי משקל, נשימה ותנועה מדויקת

**מיני קורס ריקוד | נותנים לתנועה אופי** 18:00- 19:30
נחבר את הצעדים שכבר הכרנו, נוסיף תנועות חדשו, נשחק עם הקצב והסגנון האישי שלנו ונעוף.



**זמן התארגנות** 19:30 - 20:30

**ארוחת ערב גאורגית | הטעמים של קאחתי** 20:30
ניפגש במסעדת Kakhetian לארוחת ערב עם מנות גאורגיות מסורתיות ואווירה מקומית חמה. נשב יחד סביב השולחן, נטעם, נדבר ונהנה מהערב.

**זמן חופשי | נפגשים ב־Old Bar** 22:00
למי שמתחשק להמשיך את הערב - נפגשים לדרינק ומוסיקה כיפית. בלי להסתכל על השעון.
ההזמנה במקום אישית



5 DAY TRIP

# Georgia Retreat

FOLLOW THE SUN
RETREATS & EVENTS



## יום ו׳

**קפה ראשון | בוקר בקצב שלכם** 08:00
רגע לפני התרגול, קחו לכם זמן לקפה מול האגם באזור ארוחת הבוקר, או במרפסת החדר, מול הנוף וצלילי הטבע. להתעורר בנחת ולתת ליום להתחיל לאט.

**תרגול יוגה לפתיחת צ׳אקרת הלב** 08:30 - 09:50
נפתח את הבוקר בתרגול שמחבר בין נשימה לתנועה, עם דגש על יציבות, כוח וחיבור לקרקע. מול האגם וההרים, נעורר את הגוף וניצור בסיס יציב ונינוח ליום שלפנינו.

**בוקר מזין ומעורר | ארוחת בוקר עשירה ומוקפדת** 08:00 - 11:00
אחרי התרגול ניפגש לארוחת בוקר עם מבחר ומגוון טעמים, שיחה טובה ונוף לאגם. זמן למלא אנרגיה להמשך היום.



**סדנה - חמלה וסליחה עצמית** 11:30 - 13:00
נלמד לפגוש את עצמנו בפחות ביקורת ויותר רכות. דרך הקשבה והתבוננות, ניתן מקום לקבלה עצמית ולאפשרות לצמוח מתוך מה שעברנו.

**מיני קורס ריקוד | מפגש סיכום והעצמה** 13:00 - 14:30
נחבר את הצעדים שכבר הכרנו, נעמיק בכוריאוגרפיה, נחבר את כל האלמנטים שלמדנו ולסיום נרקוד בחופשיות

**זמן התארגנות** 14:30 - 15:30

**סיור ביקב וטעימות יין** 15:30
הכרות עם היקב ותהליך הייצור, טעימות יין ונשלב את הפעילות Through Someone Else's Eyes — דרך עיניים של מישהו אחר.

**סדנת תודה - הדרך לשפע פנימי** 18:00 - 19:00
נעצור להבחין בטוב שכבר נמצא בחיינו, גם בדברים הקטנים. נתרגל ונלמד איך לתת לה יותר מקום ביומיום.

**זמן לאיפוס והתארגנות** 19:00 - 20:30



**קבלת שבת וארוחת שישי | ערב איטלקי ב־Oval** 20:30
נתכנס לקבל את השבת סביב שולחן מלא בטעמים איטלקיים, באווירה חמימה ונעימה. נהנה מארוחה טובה ומהאנשים שכבר הפכו לחלק מהחופשה.

**ערב במועדון הג׳אז** 22:00
נמשיך את הערב ביחד באווירה מיוחדת ושונה



5 DAY TRIP

# Georgia Retreat



## יום ש׳

**קפה ראשון | בוקר בקצב שלכם** 08:00
רגע לפני התרגול, קחו לכם זמן לקפה מול האגם באזור ארוחת הבוקר, או במרפסת החדר, מול הנוף וצלילי הטבע. להתעורר בנחת ולתת ליום להתחיל לאט.

**יוגה דינמית וסיכום 5 היאמות והניאמות (ורד)** 08:30 - 09:50
תרגול אנרגטי שיחבר בין תנועה, נשימה והעקרונות שליוו אותנו לאורך הימים. נסכם את היאמות והניאמות דרך הגוף, ונבחן איך לקחת את התובנות מהתרגול אל החיים עצמם.

**בוקר מזין ומעורר | ארוחת בוקר עשירה ומוקפדת** 08:00 - 11:00
אחרי התרגול ניפגש לארוחת בוקר עם מבחר טעמים מול האגם. זמן למלא אנרגיה להמשך היום.

**פינוי חדרים עד השעה 11:15 החזרת מפתחות לקבלה**



**טקס סגירה** 11:30 - 12:30
נעצור לרגע לחבר בין כל מה שעברנו יחד - האנשים, המקומות, החוויות, התרגולים, הסדנאות והתובנות. נסתכל על מה אנחנו לוקחים איתנו מהימים האלה, ואיך ממשיכים איתו גם כשחוזרים הביתה.

**יוצאים לטבליסי** 13:45
ניפרד מהריזורט ונצא בנסיעה אל העיר, לחלק האחרון של החופשה שלנו.

**זמן חופשי לגלות את טביליסי** 14:30
אחר צהריים בקצב שלכם: לשוטט בסמטאות, לעצור בבית קפה, להנות מארוחה מקומית ולמצוא משהו קטן לקחת הביתה.

**נוסעים לשדה התעופה** 20:45
ניפגש בנקודת האיסוף שתימסר לכם ונעלה יחד להסעה לשדה התעופה.



**ממריאים הביתה** 23:45
נעצור לרגע לחבר בין כל מה שעברנו יחד - האנשים, המקומות, החוויות, התרגולים, הסדנאות והתובנות. נסתכל על מה אנחנו לוקחים איתנו מהימים האלה, ואיך ממשיכים איתו גם כשחוזרים הביתה.

**תודה שבחרתם לעצור רגע, לצאת מהשגרה**
**ולחוות איתנו משהו אחר.**
**נתראה בפעם הבאה, ביעד חדש ובחוויה חדשה.**

FOLLOW
THE SUN
RETREATS & EVENTS