



## לוח זמנים לסדנת נשים 21-19 למאי 22

שעה	חמישי	שישי	שבת
07:00		הליכה בשקט אל עצמי מול הנוף	
7:30		תרגול הרפיה בתוך המאמץ עם מירה ארצי פדן	הליכת בוקר
8:00			תרגול יוגה נשית: בחזרה אל עצמי- שיבה לבית הפנימי וסיכום עם מירה
10:00		ארוחת בוקר ללא גלוטן	ארוחת בוקר קלילה ושייק
11:30			מחול צפון אפריקאי בהשראת השבטים ממדבר הסהרה וסיכום סדנה עם אורלי
12:00		שיעור הכרות עם השפה התנועתית של אורלי פורטל	
13:30			ארוחת בראנץ' צהריים ופרידה
15:00	הגעה למואה	ארוחת צהריים קלה	פינוי חדרים
17:00		תרגילי איזון עדין ושיחת יוגה נשית על איזוני החיים עם מירה	
17:30		מפגש פתיחה: תרגול יוגה נשית – יציבות בתוך שינויי החיים ושיח יוגה נשית עם מירה	
19:00		ארוחת ערב	
19:30	ארוחת ערב		
20:30	הכרות עם המסע יצירה של אורלי פורטל	ארץ רחוקה- מסע וסיפור דרך שירת העבדים משבט הגנאוה. עם אורלי	