

## סדנת איינגאר יוגה בבית אורן

### חמישי עד שבת – 9-11 ליוני 2022

#### שעורי היוגה ייעשו בשלוש קבוצות מקבילות:

רמת מתחילים ילמדו פחות זמן לתרגול להחלטת המורה .

- שיעורי ממשיכים, מתקדמים – גבי דורון
- שיעורי ממשיכים – רלוקה גנאה
- שיעורי מתחילים – אורי כהן

#### יום חמישי 9.6:

- 14:30 הגעה וקבלת חדרים, יעזרו לכם עם הציודים מהרכב(והזזת הרכב לחניה תחתונה ) (אפשרות לבוא יותר מוקדם ליהנות מהבריכה
- 16:00 18:30 יוגה לפי רמות הכרות עם המורה ותרגול
- 19:30 - 21:00 ארוחת ערב בשקיעה

#### יום שישי 10.6:

- 8:00 – 10:30 תרגול יוגה בוקר
- 10:30 – 12:00 ארוחת בוקר
- 12:00 מנוחה ואפשרות ליהנות מהבריכה
- 13:30 - 14:30 ריענון עם פרות העונה יוגשו באולם מפגש סדנאות
- 15:00-17:30 תרגול יוגה בשלוש רמות
- 18:00 - 19:00 טיול להרים בשקיעה
- 19:00-20:30 ארוחת ערב
- 20:30-21:30 מוסיקה מדטיבית באמפי

#### יום שבת 11.9:

- 7:00-9:30 תרגול יוגה לפי רמות
- 9:30 -11:00 ארוחת בוקר
- 11:00-11:30 פינוי חדרים ולקיחת מזוודות לשמירה בבניין אולמות הסדנאות .
- 12:00-13:30 - תרגול אחרון משותף לכל הרמות עם שיחת סיכום.
- 13:30 -14:30 לקיחת מזוודות משמירה, לרכבים.
- אפשרות להיות בבריכה עד 16:00