



concept & workshops development

לוח זמנים לדוגמא בלבד לסדנה עם מירה ארצי פדן וענת פרייס 2024

הלוח אינו סופי וניתן לשינוי עי ההפקה , לפני הסדנה יצא לוח מעודכן עם החבה על התרגול למשתתפות.

ראשון 21.1 (יום הגעה)

13:30 – טיסה מישראל

16:00-17:30 – הגעה למלון מנוחה, הכרות והתאקלמות

18:00- 19:30 - מפגש הכרות ותרגול עם מירה

19:30-21:00 - ארוחת ערב

שני 22.12

8:00-10:00 – תרגול עם מירה

10:30-12:00 – ארוחת בוקר

12:00-16:00 – זמן חופשי , ספא , ומנוחה

16:30 -18:30 - תרגול נשימות עם מירה ותרגול יוגה טרפיה עם ענת

19:00-20:30 – ארוחת ערב

21:00-22:00 – פעילות ספונטנית

שלישי 23.1

8:00-10:00 – תרגול עם מירה

10:30-12:00 – ארוחת בוקר

12:00-16:00 – זמן חופשי , ספא , טיול ומנוחה

16:30 -18:30 - תרגול יוגה טרפיה ושיחה עם ענת

19:00-20:30 – ארוחת ערב

21:00-22:00 – פעילות ספונטנית

רביעי 24.1

8:00-10:00 – תרגול עם מירה

10:30-12:00 – ארוחת בוקר



concept & workshops development

12:00-16:00 – זמן חופשי , ספא , ומנוחה

16:30 -18:30 - תרגול יוגה טרפיה ושיח עם ענת

19:00-20:30 – ארוחת ערב

20:30-22:00 – מעגל סגירה לסדנה

חמישי 25.1

8:00-10:00 – תרגול אחרון עם מירה

10:30-12:00 – ארוחת בוקר

12:00 עזיבת חדרים

12:00-15:00 – זמן חופשי , ספא וטיול

15:00 -16:30 - מעגל הקשבה ושיח

17:00-18:30 – ארוחה מוקדמת

18:30-19:00 – יציאה לשדה תעופה