



concept & workshops development

לוח זמנים לסדנת יוגה נשית ואירווודה ביוון עם מירה פדן ארצי וליטל סימון

מקרא – תרגול עם מירה פדן ארצי **בצבע כחול**, אירווודה עם ליטל סימון **בצבע אדום**

יום שלישי 11.7

16:00 הגעה לאוויה

17:30-19:00 מעגל היכרות בין המשתתפות והכרה עם המורות ומילים כלליות על הסדנה

19:00-21:00 ארוחת ערב בטברנה ליד הנחל (הליכה ברגל)

21:00 זמן חופשי

יום רביעי 12.7

7:30-8:15 הליכה לטבע ומדיטציה

8:30-10:00 תרגול מירה פדן ארצי: חיבור אל מרחב מייצב בחיים של שינוי.

10:00-11:00 ארוחת בוקר

11:30-13:00 מבוא – להכיר את עצמי. הכרות עם חמשת היסודות ושלושת הטיפוסים באירווודה

13:00-16:00 זמן חופשי ומנוחה\ הנאה מהבריכה \נסיעה לים \טיול בטבע למעוניינות.

14:30 - ארוחת שיש במטבח הבית-פרות-מרק ומנה חמה - בהגשה עצמית למעוניינות

16:00 - 18:00 תרגול עם מירה ושיחה: השינוי הקבוע - תרגול מותאם לשינויי המעבר (תרגול והרצאה).

18:00-19:30 ארוחת ערב בטברנה

19:30-21:00 תזונה – כללים לתזונה בריאה ע"פ האירווודה מהי התזונה המתאימה לכל טיפוס?

חמישי 13.7

7:30-8:15 הליכה לטבע ומדיטציה

8:30 - 10:00 תרגול מירה פדן ארצי: מדרמה לדהרמה - תרגול מעצים ומחזק

10:00-11:00 ארוחת בוקר

11:30-13:00 שלבי החיים- היכרות עם המערכת ההורמונלית שלנו לפי האירווודה

13:00-16:00 זמן חופשי ומנוחה\ הנאה מהבריכה \נסיעה לים \טיול בטבע למעוניינות.



concept & workshops development

14:30 - ארוחת שיש במטבח הבית-פרות- מרק ומנה חמה - בהגשה עצמית למעוניינות

16:00- 18:00 תרגול עם מירה ושיחה: ויסות ושיקום - תרגול ואגאלי (תרגול והרצאה).

18:00 - 19:30 ארוחת ערב

19:30-21:00 **גיל המעבר- שינויים בגוף בראיית האיורוודה איך נראה גיל המעבר לפי הטיפוסים השונים?**

שישי 14.7

7:30-8:15 הליכה לטבע ומדיטציה

8:30 - 10:00 תרגול מירה פדן ארצי: סיפורו של האגן: תרגול תומך לאגן של גיל המעבר

10:00- 11:00 ארוחת בוקר

11:30- 13:00 **איך אנחנו יכולות לאזן את הגוף? -תזונה, אורח חיים ותודעה – בגיל המעבר**

13:00-16:00 זמן חופשי ומנוחה\ הנאה מהבריכה \נסיעה לים \טיול בטבע למעוניינות.

14:30 - ארוחת שיש במטבח הבית-פרות- מרק ומנה חמה - בהגשה עצמית למעוניינות

16:00-18:00 תרגול עם מירה ושיחה: סוקהה - דוקהה - תרגול לשינויים מנטאליים (תרגול ושיחה).

18:00 -19:30 ארוחת ערב

19:30-21:00 **התמודדות עם בעיות ספציפיות בגיל המעבר בעזרת תזונה, אורח חיים וצמחים**

21:00 מדורה ומעגל שירה ספונטני

שבת 15.7

7:30-8:15 הליכה לטבע ומדיטציה (לא חובה)

9:00-10:30 תרגול ושיחה קצרה עם מירה: איזונים במסע - שיווי משקל ביומיום.

10:30- 11:30 ארוחת בוקר

12:00- 13:00 שיחה סיכום עם ליטל סימון. איך משתמשים בידע שלמדנו? תובנות לחיים.

13:00-16:00 זמן חופשי ומנוחה- הנאה מהבריכה, נסיעה לים, והליכה בטבע למעוניינות

14:30 - ארוחת שיש במטבח הבית-פרות- מרק ומנה חמה - בהגשה עצמית למעוניינות

16:00-18:00 "אישה לאישה" מפגש ושיחה משותפת עם מירה וליטל על גיל המעבר



concept & workshops development

18:00 - 19:30 ארוחת ערב

19:30-21:00 מפגש סיכום סדנה

ראשון 16.7

7:30 - 8:30 איך ממשיכים מכאן? - תרגול אחרון לקראת החזרה הביתה

9:00-10:30 ארוחת בוקר יונית קלאסית

11:30 יציאה לשדה תעופה להגעה בזמן לטיסה.

יתכנו שינויים בלוח זמנים לפני ובמהלך הסדנה בהחלטת המורות וההפקה.