



concept & workshops development

לוח זמנים לדוגמה לסדנת יוגה נשית ואירווודה באוניה יוון

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

יום שלישי

11:00 יציאה מהשדה תעופה או מאתונה לפני תאום עם הטיסות

14:00 הגעה לילה אברהוף

נשנושים מהמטבח של אביטל, אם מישהי תהיה רעבה.

17:00-18:30 מעגל הכרות עם המורות והמשתתפות ותרגול נשימה עם מירה בסטודיו

18:30- 20:30 ארוחת ערב

יום רביעי

פינת קפה ותה פתוחה בכל המטבחים בבתיים כל היום עבורן

8:00 מפגש בסלון של הבית הלבן וסיבוב הכרות עם האחוזת והליכה יחד לסטודיו.

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 או טיול עצמאית בטבע או בכפר

14:30 - ארוחת שיש במטבח הבית –קערת בודהה בהגשה עצמית לנשארות במתחם

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

18:30-20:00 ארוחת ערב

20:00-21:30 **תזונה – כללים לתזונה בריאה ע"פ האירווודה מהי התזונה המתאימה לכל טיפוס?**

יום חמישי

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



concept & workshops development

11:30-13:00 **שליבי החיים- היכרות עם המערכת ההורמונלית שלנו לפי האירוודה**

13:00-16:00 זמן חופשי ומנוחה\ הנאה מהבריכה \נסיעה לים ולטברנות

14:30 - ארוחת שיש במטבח הבית - קערת בודהה – לנשאות במתחם

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

18:30 -20:00 ארוחת ערב

20:00-21:30 **גיל המעבר- שינויים בגוף בראיית האירוודה איך נראה גיל המעבר לפי הטיפוסים השונים?**

יום שישי

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 , קערת בודהה – לנשאות במתחם

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

18:30- 20:00 ארוחת ערב שישי וקבלת שבת

20:00-21:30 **התמודדות עם בעיות ספציפיות בגיל המעבר בעזרת תזונה, אורח חיים וצמחים**

יום שבת

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.**



concept & workshops development

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

14:30 - ארוחת שיש במטבח הבית - קערת בודהה – לנשאות במתחם

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

18:30-20:00 ארוחת ערב בטברנה

21:00 מפגש סיכום סדנה

יום ראשון

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

9:00-10:30 ארוחת בוקר יוונית קלאסית

11:00 יציאה מהחדרים

11:30-12:30 מילותיה האחרונות של ליטל ואביטל על בריאות הגוף ותזונה

12:30-16:00 נסיעה ושוטטות בכפרים וארוחת צהריים ספונטנית

16:00 יציאה לנסיעה לשדה התעופה

18:30 הגעה לשדה תעופה ואחרי לאתונה למעונינות

יתכנו שינויים בלוח זמנים לפני ובמהלך הסדנה בהחלטת המורות וההפקה.