



concept & workshops development

לוח זמנים לסדנת יוגה נשית וכתביה ביוון

חמישי 12.6 (יום הגעה)

10:00-11:30 מפגש בשדה תעופה , קניית אוכל וקפה ויציאה לנסיעה לאוויה

14:00 - הגעה לווילה אברהוף עם עצירה בדרך

מנוחה והתאקלמות עם נשנושי שיש במטבח

16:00-17:30 - מעגל הכרות עם המורות + תרגול יוגה נשית לשחרור הקלה על הדרך.

18:00- 19:30 - ארוחת ערב

19:30-21:00 - הכרות ראשונית עם כולן, שעשועי כתיבה

שישי 13.6

7:45-8:20 - הליכה בטבע (לבחירה)

8:30-10:00 – תרגול בוקר עם מירה

10:00-11:00 - ארוחת בוקר

11:30 -13:00 – כתיבה אינטואיטיבית עם שגית

13:00-16:00 - זמן חופשי ומנוחה בוילה או בריכה או נסיעה לים ולטברנות (הרשמה מראש)

14:30-16:00 בופה צהריים לנשארות "בודדה בול" הרכבה עצמאית של סלט כפי שאת אוהבת ☺

16:00-17:00 - תרגול אחר הצהריים עם מירה

17:00-18:00 - הרצאה על יוגה נשית ומעגל שיחה

18:30-20:00 - ארוחת ערב וקבלת שבת עם אביטל סבג

20:00-21:30 – פרספקטיבה בכתיבה עם שגית

שבת 14.6

7:40-8:20 - הליכה בטבע בשתיקה לבחירה

8:30-10:00 - הקבוע הוא השינוי - תרגול בוקר עם מירה

10:00-11:00 - ארוחת בוקר

11:30-13:00 – כתיבה עם שגית

13:00-16:00 – זמן חופשי ומנוחה , בריכה או נסיעה לים

14:30-16:00 בופה צהריים לנשארות "בודדה בול" הרכבה עצמאית של סלט כפי שאת אוהבת



concept & workshops development

16:30-17:30 -- תרגול אחר הצהריים עם מירה: העמקה במפרקי הירך –

18:30-20:00 - ארוחת ערב

20:00-21:30 - אני זוכרת – מפגש של כתיבת זיכרונות עם שגית

15.6 ראשון

7:50-8:20 - תרגול מדיטציה (לבחירה)

8:30-10:00 - לשחרר את מה שאפשרי - חגורת הכתפיים והצוואר- תרגול בוקר עם מירה

10:00-11:00 - ארוחת בוקר

11:30-13:00 – "מכתב בבקבוק" כתיבה לנמען - מפגש כתיבה עם שגית

13:00-16:00 - מנוחת צהריים, בריכה או ירידה לים ולטברנות וזמן כתיבה אישית

14:30-17:00 בופה צהריים לנשארות "בודדה בול" הרכבה עצמאית של סלט כפי שאת אוהבת ☒

17:00-18:00 – סוקה דוקה – תרגול אחר הצהריים עם מירה

18:30-20:00 - ארוחת ערב

20:00-21:30 - הרצאה, שיחה ושאלות על כתיבת ספר וכתיבה בכלל

16.6 שני

8:30-10:00 - תרגול הזנה – תרגול הזנה וריפוי לגוף ולנפש עם מירה

10:00-11:15 - ארוחת בוקר

11:30-13:00 - "תפילת נשים" תרגול בכתיבה אישית וקולקטיבית – עם שגית

13:00-15:30 - זמן חופשי ומנוחה \ כתיבה \ ירידה לים

14:30-16:00 בופה צהריים לנשארות "בודדה בול" הרכבה עצמאית של סלט כפי שאת אוהבת ☒

16:00-17:00 - להתחבר לדמות מיטיבה - תרגול מעצים עם מירה

17:30-18:30 - הרצאה ושיחה נשית על תזונה מתוזמנת – עם אביטל סבג

19:00-21:00 - ארוחת ערב בטברנה בכפר ומוסיקה (אנחנו מזמינות אתכן ©)

17.6 שלישי (יום עזיבה)

7:20-7:50 – מדיטציה אחרונה לפני החזרה – עם אידה (לבחירה)

8:00-9:00 - איך ממשיכים מכאן? - תרגול אחרון עם מירה

9:00-10:00 - ארוחת בוקר

10:00-11:30 סיכום סדנה ומעגל הקראה ושיתוף.



concept & workshops development

12:30 יציאה מהחדרים {תלוי בפניות הוילה

13:00-17:00 נסיעה ושוטטות בכפר פרקופי וארוחת צהריים ספונטנית (כל אחת לעצמה)

17:00 הגעה לשדה תעופה ואחרי לאתונה למעוניינות

יתכנו שינויים בלוח זמנים לפני ובמהלך הסדנה בהחלטת המורות וההפקה.