



לו"ז ריטריט סיני

יום חמישי ושישי

7:00

פינת קפה ועוגיות

7:30

תרגול בוקר עדין+מדיטציה

8:30

תרגול בוקר דינאמי

10:00

ארוחת בוקר

14:00

סדנת עמידות ידיים/אקרו יוגה

16:30

תרגול ויניאסה

18:00

ין יוגה

19:00

ארוחת ערב

יום רביעי

14:00

הגעה והתארגנות

16:00

תרגול נחיתה

18:00

מפגש היכרות

19:00

ארוחת ערב

יום שבת

7:00

פינת קפה ועוגיות

7:30

תרגול בוקר עדין+מדיטציה

8:30

תרגול בוקר דינאמי

10:00

ארוחת בוקר

12:00

סדנת פאשיה ומעגל פרידה

• הלו"ז נתון לשינויים

