

ריטריט יוגה - 1-2 מאי 2020

יום שישי - 1.5

שעה	מה בתוכנית?
10:00	התכנסות
10:30	יוגה - תרגול בוקר
12:00	רקע תיאורטי: שלושת הגונות ומופען בחיינו
13:30	ארוחת צהרים משותפת (מהבית)
14:00	קבלת חדרים
16:00	תרגול עדין לשעות אחה"צ
18:30	ארוחת ערב
19:30	שיחת ערב – עקרונות: לקחת את היוגה מחוץ למזרון, לחיי היומיום
20:30	יוגה נידרה: הרפיייה עמוקה לקראת שינת לילה טובה

יום שבת - 2.5

שעה	מה בתוכנית?
07:00	מדיטציית בוקר
07:30	הליכה מודרכת בטבע ותרגולי שחרור מפרקים
08:00	ארוחת בוקר
09:00	רקע תיאורטי: על הפסיכולוגיה של היוגה
10:00	יוגה- תרגול בוקר
12:30	ארוחת צהרים
13:30	הפסקה למנוחה ולטיול בשבילים ובטבע הסמוך
15:00	מפגש סיכום: תרגול עדין ומילים לסיום
16:00	קפה ועוגה, פרידה