

כריסטי יוהן ואיינצם וואנס

חמישי

15:30 התכנסות, קבלת חדרים ופריסה טעימה
16:30 מעגל פתיחה
17:15 תרגול יוגה להתקרקות
18:30 זמן התארגנות
19:30 ארוחת ערב
20:45 סדנת יוגה נידרה והרפיית תדרים

שישי

07:30 מדיטציית בוקר וכתיבה
08:15 תרגול בוקר
09:30 ארוחת בוקר
11:00 סדנת עומק - להיפגש עם מה שחשוב לי
12:30 תרגול ויניאסה - מעברים
13:45 הפסקת צהריים כולל נשנוש טעים
16:30 טיול שקיעה והדלקת האור הפנימי
19:30 ארוחת ערב חגיגית
21:00 מדורת השבט

שבת

08:00 מדיטציה, פראניאמה וכתיבה
08:30 תה ומשהו מתוק
09:00 תרגול בוקר
10:30 בראנץ' שבת
11:30 סדנת צידה לדרך
12:30 זמן יצירה / טבילה / יחד
13:30 מעגל סיום

אנצא/אנצא 2.1-1.2