

לוח זמנים - רטריט צ'י קונג נשים במלון עין גדי, 17/2-19/2

שבת 19/2	יום שישי 18/2	יום חמישי 17/2	
מדיטציה וצ'י קונג בזריחה - בפינת התצפית אל ים המלח (סמוך לחנייה של הבריכה). להתלבש חם ולהביא מזרון/כסא, כוס תה/תרמוס, סרגל טאי צ'י. (הזריחה ב-6:20)	מדיטציה וצ'י קונג בזריחה - בפינת התצפית אל ים המלח (סמוך לחנייה של הבריכה). להתלבש חם ולהביא מזרון/כסא, כוס תה/תרמוס, סרגל טאי צ'י. (הזריחה ב-6:20)		
הפסקת תה ועוגיות (באולם)	הפסקת תה ועוגיות (באולם)		
תירגול 2	תירגול 2		
ארוחת בוקר	ארוחת בוקר		
תירגול 3	תירגול 3	טיול עצמאי בגן הבוטני למקדימות	11:00-12:00
סיום רטריט (להביא פנקס ועט)		התכנסות (נישנוש מהבית / בית קפה)	12:00-12:30
פינוי חדרים עד 14:00 אפשר להישאר במלון ובספא	מנוחת צהריים / בית קפה	תחילת רטריט	12:30-13:00
			13-13:30
		תירגול 1	13:30-14:30
	מעגלי שיתוף ושאלות (נעה, בקבוצות)	היכרות (נעה, בזוגות)	14:30-15:15
	תירגול 4 (שקיעה)	הפסקה / קבלת חדרים	15:15-16
	ספא (למעוניינות)	תירגול 2 (שקיעה)	16-17
	ארוחת ערב (קבלת שבת)	ספא (למעוניינות)	17-18
		ארוחת ערב	18:30
	מיפגש ערב (באולם) - מדיטציה, עיסויים. להביא מזרון + שמיכה	מיפגש ערב (באולם) - מדיטציה, עיסויים. להביא מזרון + שמיכה	20-21
	מופע מוסיקה במרפסת המלון	מופע ג'ז במרפסת המלון / או טיול ירח סביב הקיבוץ / "פאב" באדולינה	21:00