

חופשת יוגה קסומה במיקונוס עם אגדת היוגה דיוויד סאי

26.09.2019 – 22.09.2019

22.09

נגיע למיקונוס ב 15:00 בצהריים בטיסה ישירה מישראל... נתמקם במלון ונתארגן לקראת הסשן הראשון עם דיוויד- מפגש קבוצתי, הכרות וסדנת מדיטציה מרגיעה שתכניס אותנו לאווירה של חופשה מושלמת לגוף ולנשמה. לאחר הסדנא דיוויד יספר על התכנים שנעבור בשאר ימי בחופשה. לאחר מכן נאכל ארוחת ערב ונעבור למנוחה חופשית ושיחות אל תוך הלילה.

23-25.9

נקום בכל בוקר ונתכנס, לפני ארוחת הבוקר, לסדנת יוגה ביטס בת 90-200 דקות בהנחיית דיוויד. הסדנאות יתחילו בברכות, ויעברו לסשן נשימות (פרניאמה) עדין ומעורר. לאחר מכן נעבור לתנוחות (אסאנות), בליווי מוזיקה ומקצבים, אשר יכניסו בנו אנרגיה וישחררו אותנו ממתח נפשי ופיסי. תוך כדי הסשן נעבור מקרשנדו מוזיקלי אנרגטי וקצבי לרגיעה אשר תשרה עלינו תחושת אושר פנימי ושלווה עוד בטרם התחלנו את היום! לאחר מכן נתכנס בטרסה היפה, הפונה אל הים, לארוחת בוקר יוונית עשירה ומפנקת. בסופה, נפרוש לפעילות חופשית כאוות נפשינו: ים, בריכה, שיחות עם דיוויד (יש הרבה מה להפיק מהאיש המרתק), או טיולים לעיר הקרובה. כשעה לפני ארוחת הערב, נתכנס לסשן נוסף של עבודת נשימות, מתיחות נעימות, לצילי מוזיקת אמביאנס ומקצבים ובשילוב מדיטציות מסביב לעולם. במהלך הסשנים היומיומיים נקבל כלים משמעותיים אשר נוכל לשלב בחיי היומיום שלנו, לאחר שהחופשה תסתיים. בנוסף, דיוויד יערוך מספר טקסים שמאניים מקרבים ומרגשים, הלקוחים בעיקר ממסורות מערב אפריקה, באווירה קסומה לאור ירח מלא או מול הים בזמן גאות ושפל.

26.9

נפגש לסשן בוקר אחרון ומסכם וננצל את השעות האחרונות למנוחה ורגיעה בטרם נעזוב את המלון לטיסה חזרה לארץ ב 15:00 בצהריים.

לפרטים נוספים ניתן לפנות לטלפון: **0723310445**