

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת	
טיסה והגעה לחווה	06:15	זריחת בוקר הליכה בטבע	זריחת בוקר הליכה בטבע				
	07:15	האטה יוגה ומדיטציה					
	9:00	שיחת בדיקה עם יגאל קוטין					
	9:30	מיץ/ארוחה					
	10:00	הרצאת תוכן יגאל קוטין	הרצאת תוכן יגאל קוטין	הרצאת תוכן מנחה אורח	הרצאת תוכן יגאל קוטין	הרצאת תוכן יגאל קוטין	יצירת חזון בגלריה מיכל גולן
	11:00						
	12:30	מיץ/ארוחה					אמבט קרח
	13:30	ארוחת צהרים פתיחה	אמבט קרח	אמבט קרח			
	14:00						
	15:00	מיץ/שייק					
	16:30	מעגל פתיחה	הרצאת תוכן מנחה אורח	הרצאת תוכן מנחה אורח	הרצאת תוכן מנחה אורח	הרצאת תוכן תמרה צוברי	
	17:30	האטה יוגה	הרצאת תוכן מנחה אורח	הרצאת תוכן תמרה צוברי	הרצאת תוכן תמרה צוברי	רוקחות טבעית קרן אשכנזי	ביצד חוזרים לשגרה בריאה יגאל קוטין
	18:30	מרק/ארוחת ערב					מעגל סיום
	19:30	הרצאת פתיחה והנחת כוונה יגאל קוטין	נשימה מעגלית יגאל קוטין	מגע מרפא קרן אשכנזי	סדנת מעגל שיתוף ועבודה רגשית	סדנת תנועה מודעת	הקרנת סרט השראה
	20:30	מפגש הנחת כוונה	הופעת אומן ביער הסודי	הופעת אומן ביער הסודי	הופעת אומן ביער הסודי	הופעת אומן ביער הסודי	

### בימי ראשון לוח הזמנים יכול להשתנות בהתאם להגעת הטיסות

בימים שני עד שישי בין השעות 16:00-11:00 - טיפולים, זמן הירגעות והיטענות בספא

