



## חמישי

### ברוכים הבאים

#### סיור להיכרות המרחב יציאה מהסלון

מרק חם וטעים בחדר האוכל	15:00-16:00
<b>מי מוותר על בריכות חמות בטבע?</b>	
ארוחת ערב מפנקת על טהרת הדגים הגבינות מהשף	20:00
<b>מסיבה, רוקדים מהלב והנשמה עם הDJ והמפיק המוזיקלי יוסי פיין</b>	21:30

## שישי

שוט אנרגיה ושייק בריאות	08:00-10:00
<b>יוגה וצ'י קונג לנפש עם המאסטר איל צ'חנובסקי</b>	08:00-9:30
בראנץ' בחדר האוכל	10:00-13:00
<b>ניסים אמון בשיח עמוק על אהבה</b>	11:00-12:00
<b>זמן לנפש- בריכות גופרית, גקוזי, סאונה מול טבע עוצר נשימה</b>	
<b>מדיטציה אקטיבית "קונדוליני" עם מאור אריאלי במרחב המפגשים</b>	13:00-14:15
מרק כיפי בחדר האוכל	15:00-16:00
<b>הרצאה של דורון ליבשטיין - YOU ARE THE ONE</b>	16:30-18:00
<b>יוגה של בין הערביים עם איל צחנובסקי</b>	18:00-18:45
<b>קבלת שבת מוזיקלית עם אביגדור&amp;רחלי</b>	19:00-19:40
הדלקת נרות שבת למעוניינים בבר העתיק	19:45
ארוחת ערב	19:00-21:00
איך להקשיב לקול הפנימי שמתנגן לנו מבפנים - יוסי פיין	20:30 - 21:30
<b>קידוש וסעודת שבת משותפת עם אורחי המרחב במרתף היין-הרשמה בקבלה</b>	

## שבת

שוט אנרגיה ושייק בריאות	08:00-10:00
<b>לא פותחים את הבוקר בלי צ'י קונג ויוגה עם איל</b>	08:00-09:30
<b>מסע מלא אמון ברחבי היער עם ניסים אמון (חוויה של פעם בחיים)</b>	10:00-12:00
בראנץ' בחדר האוכל	10:00-13:00
<b>לכו לאיבוד ביער, קחו אופניים בכניסה, כנסו לספא</b>	14:00- 16:30
מרק כיפי בחדר האוכל	16:00-17:00
<b>למצוא את היעוד עם המנטור דורון ליבשטיין</b>	17:00- 18:30
הבדלה בבר העתיק	20:00-20:10
ארוחת ערב	20:30-22:00
<b>"ערב שירים וחיבורים" שיח עומק עם ניסים אמון</b>	22:00

# תהיה תמיד התמידית התמידית התמידית

## התכנייה תאריך

אורחים יקרים  
על מנת להתעדכן בלו"ז  
מוזמנים לטרוק את הברקוד



שייק בריאות בבר  
בכל בוקר 8:00-10:00

שוט אנרגיה ושייק בריאות

צ'אק אוט

## ראשון

שוט אנרגיה ושייק בריאות	08:00-10:00
צ'אק אוט	10:00-13:00







# תכנית WELLNESS



## התכנית מתקיימת במרחב WELLNESS בניין הספא קומה 1 -

ראשון  
31

שבת  
30

שישי  
29

חמישי  
28



מדיטציה	מדיטציה	מדיטציה	מדיטציה	07:30-08:00
האטה יוגה	האטה יוגה	האטה יוגה	האטה יוגה	08:15-09:15
פילאטיס	פילאטיס	פילאטיס	פילאטיס	09:30-10:30
מתיחות בזוגות	מתיחות בזוגות		מתיחות בזוגות	10:45-11:45
			אימון כוח	12:00-12:45
		מתיחות בזוגות		14:00-14:45
		יאן יוגה	יאן יוגה	15:00-15:45
		פילאטיס	מתיחות בזוגות	16:00-16:45
		מדיטציה צלילים	מדיטציה צלילים	17:00-17:45

זמני התפילות בבית הכנסת

שישי

שחרית 08:30 | מנחה וקבלת שבת ---

ראשון

שחרית 08:30

חמישי

מנחה --- | ערבית ---

שבת

שחרית 09:30 | מנחה --- | ערבית ---





# תכנית WELLNESS



## טוב לדעת

### עוד

מתחשק לכם תפוז טרי ועסיסי?  
תרגישו בנוח לקחת סלסלה ולצאת  
לקטיף במרחב או בשמורה



רוצים לחקור את הסביבה בדרך  
אופטימלית? אופני הרים לשימוש  
חופשי מחכים לכם בכניסה לקבלה



בריאות ותחושת חופש של כלל  
האורחים חשובה לנו: העישון במרחב  
מותר רק באזור המיועד לכך



אנא התאימו את טון הדיבור לתדר  
הרגוע והמתון של המרחב. אם נדבר  
בשקט נוכל לשמוע את ציוץ הציפורים



צוות היער הסודי תמיד שמח להעניק  
חיוך ולקבל אחד בחזרה:  
אם אתם מרוצים מהשירות שקיבלתם,  
אתם מוזמנים להעניק לצוות טיפ בתום  
השהות



### שירותי קבלה

זקוקים להחלפת מגבות מיידית?  
פנו לקבלה ונדאג לכך



מתאם לשקע החשמל הקפריסאי  
ניחשתם נכון - גם בקבלה



החלפת מצעים מתבצעת לאחר הלילה  
השלישי, ניתן לבקש החלפת סדינים  
מיידית בדלפק הקבלה



במידה והזמנתם הסעה חזרה לשדה  
התעופה, יש להירשם בעמדת הקבלה  
יום לפני הטיסה



מוניות לפאפוס, פוליס או לאצ'י  
בתעריף מוזל, ניתן להזמין בקבלה



אורחים המעוניינים לבטל את הכרטיס  
האלקטרוני שלהם במהלך שבת, אנא  
הודיעו לצוות הקבלה שלנו



### החדר

ברוכים הבאים 14:00  
צאתכם לשלום 11:00



המים בברזים הם מים מינרליים  
מבניעה תמידית, טעימים  
ובריאים לשתייה



אנא מכב, הימנעו מזריקת  
נייר טואלט לאסלה



לעיתים יש להמתין כמה דקות  
עד להתחממות המים באמבטיה



הטלוויזיות בחדרים מנותקות.  
מיותר לחפש את השלט:



אצלנו שומרים על איכות הסביבה וזו  
הסיבה שאנחנו משתמשים  
בבקבוקים שניתנים למילוי חוזר



## במרחב האירוח עומדים לרשותכם

### הבר העתיק

בבוקר - בר שייקים, סופר פוד ומיצי בריאות.  
בערב - מוזיקה חיה ומפגש חיבורים



### חדרים וסוויטות

חדרי אלגנט, סוויטות מפנקות, בתי עץ בפרדס  
או וילות עם בריכה פרטית.



### חלל המפגשים - קומה 2

החלל המרכזי לסדנאות, הרצאות ועוד



### הסלון

לרשותכם פינת חליטות תה בריאות + שתייה  
חמה וקרה 24/7 ומרחב ישיבה מפנק עם אח



### כיכר המוזיקה

תופתעו לגלות מידי פעם תכנית מוזיקלית שמחה  
או מרגשת (בעונת הקיץ)



### בר

שימו-לב לרצפה שלנו בת מעל 100 שנים.  
תתחממו מהאח הבוהרת בחורף ותיהנו  
ממוזיקה טובה. כל ערב נשב יחד, נשוחח,  
נשתף ונתעצם. תרגישו חופשי לקחת גיטרה  
ולנגן...



### בית הכנסת & ספריה פתוח כל היום



### ספא

מתחם ספא עם מגוון טיפולים

