

שבת	יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'
<b>סדנאות</b>				8:15-8:45 <b>מדיטציה</b>		8:15-8:45 <b>מדיטציית מיינדפולנס</b>
<b>סדנת מבוא למיינדפולנס שבת ה 27.10.18</b>	8:45-10:15 <b>אשטנגה + Flow</b> 90 דקות			8:45-10:00 <b>Soft flow אשטנגה</b> 75 דקות	10:00-12:30 <b>סדנת מיינדפולנס</b> 5.11.18	8:45-10:00 <b>Soft flow אשטנגה</b> 75 דקות
<b>צהריים</b>						
	12:00-12:30 <b>מבוא למתחילים</b> (בתיאום מראש) 30 דקות					
	12:30-13:45 <b>אשטנגה Soft</b> 75 דקות	18:30-21:00 <b>סדנת מיינדפולנס</b> 8.11.18	18:00-18:30 <b>מבוא למתחילים</b> (בתיאום מראש) 30 דקות	18:15 - 19:45 <b>קבוצת תרגול מיינדפולנס</b> (בתיאום מראש)	18:00-19:30 <b>אשטנגה flow</b> <b>סדרה 2</b> 90 דקות	18:00-18:30 <b>מבוא למתחילים</b> (בתיאום מראש) 30 דקות
	16:45-18:15 <b>אשטנגה Soft flow</b> 90 דקות		18:30-19:45 <b>אשטנגה Soft</b> 75 דקות	20:00-21:15 <b>אשטנגה Soft</b> 75 דקות		18:30-19:45 <b>אשטנגה Soft</b> 75 דקות

**דרגת קושי 1**  
**דרגת קושי 1-2**  
**דרגת קושי 2**