

שבת	יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'
סדנאות				8:15-8:45 מדיטציה		8:15-8:45 מדיטציית מיינדפולנס
סדנת מבוא למיינדפולנס שבת ה 29.12.18	8:45-10:15 אשטנגה + Flow 90 דקות			8:45-10:00 Soft flow אשטנגה 75 דקות	10:00-12:30 סדנת מיינדפולנס 7.11.19	8:45-10:00 Soft flow אשטנגה 75 דקות
צהריים						
	12:00-12:30 מבוא למתחילים (בתיאום מראש) 30 דקות					
	12:30-13:45 אשטנגה Soft 75 דקות	18:30-21:00 סדנת מיינדפולנס 10. 1.19	18:00-18:30 מבוא למתחילים (בתיאום מראש) 30 דקות	18:15 - 19:45 קבוצת תרגול מיינדפולנס (בתיאום מראש)	18:00-19:30 אשטנגה flow סדרה 2 90 דקות	18:00-18:30 מבוא למתחילים (בתיאום מראש) 30 דקות
	16:45-18:15 אשטנגה Soft flow 90 דקות		18:30-19:45 אשטנגה Soft 75 דקות	20:00-21:15 אשטנגה Soft 75 דקות		18:30-19:45 אשטנגה Soft 75 דקות

דרגת קושי 1
דרגת קושי 1-2
דרגת קושי 2