

ΠΕΜ 04.06

ΑΦΙΞΗ & ΓΕΙΩΣΗ



21:00 - 22:00
Απογευματινή Χαλάρωση
Απελευθερώσου
& Ξεκουράσου



22:00
Δείπνο
Μια χαλαρή βραδιά για
να γνωριστεί η ομάδα
και να μοιραστούμε
το πρώτο γεύμα μαζί.

ΠΑΡ 05.06

ΡΟΗ & ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ



08:30 - 09:30
**Διατάσεις &
Ασκήσεις Αναπνοής**



9:30 - 11:30
Πρωινό



12:00 - 13:30
**Μαγείρεμα,
Γνωριμία & Σύνδεση**
Ανακαλύπτουμε υγιεινές
συνταγές και μοιραζόμαστε
όμορφες στιγμές με την ομάδα.



18:00 - 19:00
Ροή & Λάμψη



20:00 - 22:00
Δείπνο

ΣΑΒ 06.06

ΣΜΙΛΕΥΣΗ & ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



09:00 - 10:00
Ροή Σμίλευσης



10:00 - 11:30
Πρωινό



18:30 - 19:30
Δυναμικό Πιλάτες



20:00 - 22:00
Δείπνο

ΚΥΡ 07.06

ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗ & ΚΛΕΙΣΙΜΟ



09:00 - 10:30
Ροή Επαναφόρτισης



10:30 - 12:00
Αποχαιρετισμοί
Μοιραζόμαστε σκέψεις
και συναισθήματα από
αυτή την εμπειρία.



16:30 - 17:30
Απόλυτη Αρμονία
Αποχαιρετιστήρια ροή

