



# סדר יום להבראה

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
8.00 ארוחת בוקר בחדר האוכל	8.00 ארוחת בוקר בחדר האוכל	8.00 ארוחת בוקר בחדר האוכל	8.00 ארוחת בוקר בחדר האוכל	8.00 ארוחת בוקר בחדר האוכל
	10.30 תנועה - שיעור פלדנקרייז	10.30 סיור ליקוט	10.30 בוקר במשתלת הסוקולנטים	11.00 מחליפים אוויר- סדנת נשימות
בואכם לשלום	12.30 מנוחת צהריים או זמן חופשי בקאנטרי	12.30 מנוחת צהריים או זמן חופשי בקאנטרי	12.30 מנוחת צהריים או זמן חופשי בקאנטרי	12.30 מנוחת צהריים או זמן חופשי בקאנטרי
13.00 שעת קוקטייל ביקב הליקרים	13.00 שעת קוקטייל ביקב הליקרים	13.00 שעת קוקטייל ביקב הליקרים	13.00 שעת קוקטייל ביקב הליקרים	13.00 שעת קוקטייל ביקב הליקרים
15.30 תנועה - שיעור מתיחות	15.30 השראה- יוצרים בקרמיקה	15.30 השראה- מפגש רישום	15:30 סדנת מלאכה- נגרות בעץ	
17.00 בין ערביים- שעת תה וקריאה	17.00 בין ערביים- שעת תה וקריאה	17.00 מחליפים אוויר- סדנת נשימות	17.00 בין ערביים- שעת תה וקריאה	
19.00 ארוחת ערב (למזמינים מראש)	19.00 ארוחת ערב (למזמינים מראש)	19.00 ארוחת ערב (למזמינים מראש)	19.00 ארוחת ערב (למזמינים מראש)	
20.00 סרט קולנוע עם יין חם	20.00 סרט קולנוע עם יין חם	20.00 סרט קולנוע עם יין חם	20.00 סרט קולנוע עם יין חם	
22.00 שקט להבראה	22.00 שקט להבראה	22.00 שקט להבראה	22.00 שקט להבראה	

## מומלץ בין לבין לצאת לטיול באדמה הרטובה של המטע או בסביבה הטבעית של המלון...

סדנאות הרישום והקרמיקה מועברות על ידי אמני הבית הפתוח-מיזם חדש וייחודי שייסדו צמד האמנים קרן ואבנר פסח - חברי הקיבוץ, להתפתחות אישית בתוך חיי הקהילה.

ניתן להצטרף לקטיף החסות ההידרופוניות ב5.30 בבוקר - בתיאום מראש בלבד ובהתאם להיצע הטבעי / התכנית יכולה להשתנות בהתאם לשיקול דעתו הבלעדי של המלון

שעות קבלת חדרים 14.00 / עזיבת חדרים 12.00 / שעות פעילות הקאנטרי: יום ה' 5.30-22.30 שישי- 5.30-16.30 שבת 7.30-21.00