

תעצומות

- י"ל מקום אריסוי -

*Save The Date*

פיריט ת 130/מות

מאנא 198/2025

22-27.04.2025





# ריטריט תעצומות מונטנגרו אביב 2025

אהובים ויקרים, אנחנו מזמינים אותכם להצטרף לריטריט מונטנגרו היפיפייה, ריטריט אביב מיוחד לחיזוק ושימור תהליכי הריפוי והחלמה שלכם.

במסגרת הריטריט, תוכלו ליהנות מנופים עוצרי נשימה לצד תכנית ייחודית המשלבת: טיולים ופעילויות תנועה, תמיכה והשראה ממטפלים ומשתתפים נוספים במסע הריפוי, ניתוק מבורך מהשגרה הלחוצה באווירה שלווה וטבעית.

האביב במונטנגרו היא תקופה מושלמת למנוחה והתחדשות, עם מזג אוויר נעים ונופים קסומים של מים, פריחה צבעונית ואגמים מרהיבים.



תעצומות

- יש מקום לריפוי -





# ריטריט תעצומות מונטנגרו אביב 2025 – טיסות ולינה:

## טיסות:

תל אביב – טיבאט :

המראה: 11:50

נחיתה: 13:50

טיבאט – תל אביב:

המראה : 14:55

נחיתה: 18:35

## מלון:

מלון Hotel Splendid 5 כוכבים

אירוח על בסיס חצי פנסיון

# תעצומות

- יל מקום אריבוי -



# תעצומות

- יל מקום אהובי -

22.04.2025 יום ג':

נתארגן בשדה התעופה על האוטובוס וניסע לעיר טיווט.

נערוך ביקור בטיווט ופורטו מונטנגרו, עם אפשרות לפעילות עצמאית.

18:30 ארוחת ערב

20:00 - בערב מפגש היכרות חוויתי עם סיפורים אישיים.

23.04.2025 יום ד':

9:00 - נתחיל את היום בשייט במפרץ קוטור, למערה הכחולה ולאי lady of the rocks הכולל עליה למנזר, ליד המנזר נתרגל יוגה בטבע/ מפגש מעצים עם מטפלת/ת באווירת הנופים המרהיבים. בסיום נערוך סיור בעיר העתיקה של קוטור ובעיר העתיקה של פארסט.

18:30 ארוחת ערב במלון

20:00 -תרגול יוגה ודמיון מודרך



24.04.2024 יום ה':

9:00 יציאה ונסיעה לפבלובה סטרנה , אגם סקאדר ומפלי נייגרה,

נסיעה באוטובוס לפבלומסטרנה – תצפית מדהימה שצופה על נהר רקסטויציבה ואגם סקאדר. נתרגל צ'יקונג בטבע למרגלות האגם. משם נמשיך לגשר נרשופיט על האגם שהוא מוקף בצמחיה, פריחה וטבע, בפינה קסומה בטבע נקיים מפגש עם סיפור מעורר השראה. משם ניסע למפלי הניאגרה הענקיים ליד אגם סקאדר.

18:30 – ארוחת ערב במלון



25.04.2024 יום ו':

סרפרטינוט, נייגושי, לובצ'אן, צאטינה

9:00 - ניסע באוטובוס לתוך שמורת טבע לובצ'ן בכביש סרפרטינות עם נוף ותצפיות עוצרות נשימה על כל האזור. משם נמשיך לנייגושיי כפר קטן שגרים בו 12 אנשים עם דוכנים מקומיים שמוכרים גבינות ובשרים ויין. נמשיך לעבר לובצ'אן דרך שמורת טבע לובצ'ן שהיא אחת השמורות המרהיבות של מונטנגרו, ולסיום ניסע לצ'אטינה העיר הבירה של ממלכת מונטנגרו עד 1918.

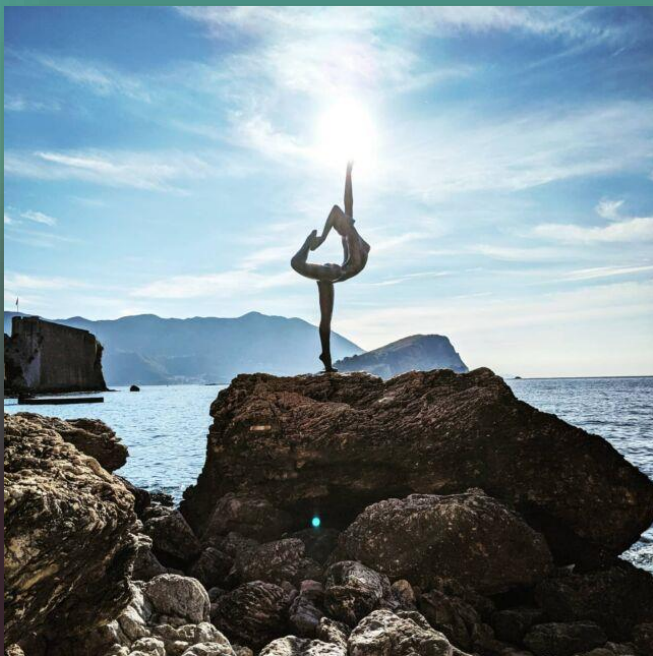
18:00 קבלת שבת

18:30 – ארוחת ערב במלון

20:00 – שירה לערב שבת עם שירה מרפאה.

תעצומות

- יל מקום לריפוי -



26.04.2024 יום שבת

יום חופשי לפעילות ברוח החזון של תעצומות: תזונה, תנועה, תודעה, תמיכה, תקווה.

תרגול, סדנאות, מפגשים מיוחדים - ע"י מטפלים ומשתתפי הריטריט - הרחיב ונספר על מגוון הפעילויות במפגש.

13:30 – נסיעה משותפת לארוחת צהריים באחת ממסעדות העיר + סיור עצמאי במרכז העיר או לאורך החוף הקסום של בודווה.

18:30 - ארוחת ערב במלון

20:30 – שיחת סיכום

\*\*\* ליל מנוחה ואריזה קלה

27.04.2025 יום ראשון:

העברה מהמלון לשדה התעופה

התמונות להמחשה בלבד.  
ט.ל.ח



תעצומות  
- יש מקום לריבוי -



בני משפחה, חברים ומלווים מוזמנים באהבה!

עלות לאדם בחדר זוגי: 1564 יורו.

עלות לאדם בחדר יחיד: 1880 יורו.

המחיר כולל: טיסות הלוך ושוב למונטנגרו מיסי נמל + מזוודה (20 ק"ג) העברות מנמל תעופה למלון וחזרה, האירוח במלון כולל ארוחת בוקר + ערב (חצי פנסיון), ימי טיול מודרכים כולל מדריך מקומי.

ניתן להזמין חדר עם מיטות נפרדות.

קיום הריטריט והיציאה אליו מותנית במינימום משתתפים.

### מס' המקומות מוגבל!

❖ צוות ריטריט תעצומות בחו"ל : רות, משה (גינגי) , ללי ומאיה (שולה)

לפרטים ושאלות נשמח לענות על כל שאלה!

- מאיה (שולה) ולטר 050-6400947

\* ללי הרפז 052-8168585

תעצומות

- יש מקום לריפוי -

