



ריטריט הדרך אל האושר מתחיל כאן!

6 ימים, 5 לילות, סיון פנימה והחוצה בכרתים



Infinity Wellness, Retreat Center, Crete



אה בתוכנית?

יום ראשון - האושר מתחיל כאן

כניסה לשקט, התארגנות, טקס פתיחה ויוגה

יום שני - הנשימה הראשונה

זריחה, פילאטיס, הליכה מדיטטיבית,
יצירת מטרות עשירות לחיי האושר שלך.

יום שלישי - לפתוח את הלב

טיול לאלפוניסי, חוות שמן זית,
טופוליה, תכנית וולט דיסני ושקיעה.

יום רביעי - ערים וסיפורים

מעגל מצוינות, חאניה - העיר העתיקה,
פלאטאניאס, היסטוריה ורוגע.

יום חמישי - גן העדן של באלוס

שיט ללגונות, ים טורקיז, טבע פראי,
חזרה למלון ומסיבה יוונית קטנה.

יום שישי - זו רק ההתחלה...

מעגל סיום, נשימה לדרך, צילומים
ויציאה לשדה.

בדרך הביתה מסע האושר
של חייכם רק מתחיל...



למה כדאי לבחור בריטריט הזה בכרתים?

הדרך אל האושר מתחילה כאן, וממשיכה איתך לשארית חיך...

אנחנו מזמינים אתכם לעצור לרגע.
להשאיר מאחור את הרעש,
את הקצב, את ה'צריך'.

כאן, הזמן מתפוגג לתוך הים,
והלב נפתח בלי מאמץ.

בין ארוחות שמזינות את הגוף,
נשימות שמאזנות את הנפש,
ויופי טבעי שעוטף מכל עבר,
הקסם קורה...

הכול כבר כאן, פשוט, רגוע, אינסופי.



כרתים

יום ראשון:

החסע אל האושר מתחיל נבו בשדה התעופה של חאניה.

נצא אל הדרך היפה ביותר בכרתים, כביש החוף הישן שעובר בין עיירות ציוריות כשלצדנו הים והגלים.

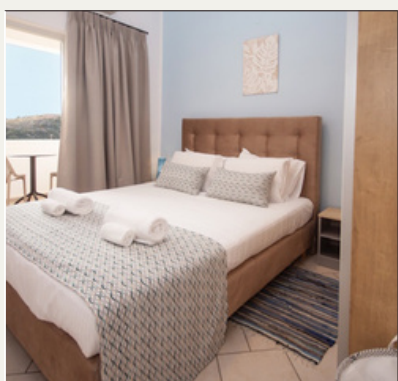
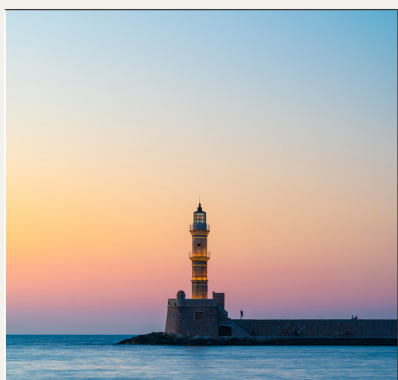
נעצור לארוחת צהריים יוונית מקומית באחת מהטברנות בדרך.

בהגעה ל- Infinity Wellness נתכבד בשתייה ופירות מהגינה. הרוגע כבר עוטף אתכם, כשאתן מקבלות את המפתח לחדר ועולות לנוח מהדרך...

לאחר המנוחה נעלה לגג ונתרגל יוגה ומדיטציה מדויקת שתשקיט את הרעשים מבחוץ ומבפנים, וכך כשהשקט מתחיל לחלחל אל הלב נתכנס לטקס הפתיחה ליצירת מרחב פנימי לדרך חדשה.

בערב נצא לטברנה המקומית, קאלי קארדיה, (בתרגום מיוונית: לב טוב) כאן המתכונים עברו מסבתא לנכדתה האהובה ומשם לצלחת,

נחזור אל שפת הבריכה לשעת ערב רגועה עם תה חם ועוגיות מתוקות ובריאות תוצרת בית. כאלו שהוכנו עם מחשבה ובאהבה





**"אושר הוא לא חלום.
הוא כפתור
רובנו פשוט לא לוחצים עליו."**



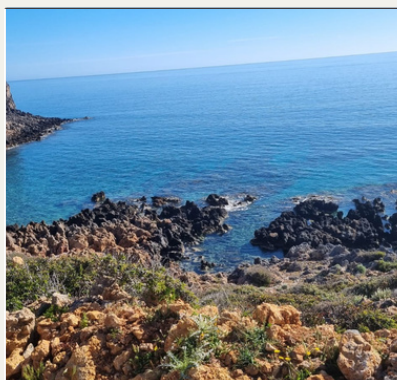
אירית ומוטי דוידסון

**[רוצה לשאול שאלה?](#)
[לחצי לוואטסאפ >>](#)**

כרתים

יום שני:

יוגה בזריחה, הליכה מדיטטיבית לחוף, בניית חזון האושר שלי



בזריחה נעלה לגג, נתרגל ברכות לשמש ויוגה: זו הזמנה פתוחה להצטרף אלינו לשגרת הבוקר כאן.

לאחר ארוחת הבוקר נצא להליכה מדיטטיבית לחוף אפרתה,

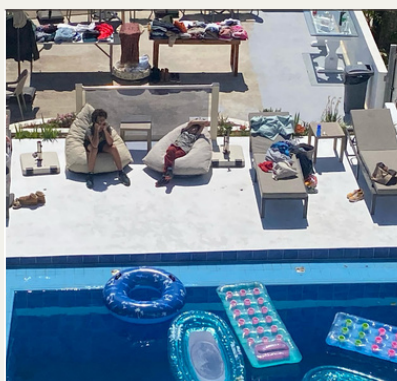
המסלול מתחיל בין בתי הכפר הציוריים, כשלפתע נחשף קניון עוצמתי שמלווה אותנו עד המים. בחוף נשב למדיטציה מול הים ונקשיב לשקט ולגלים.

נחזור למלון לארוחת צהריים ולמנוחה.

אחר הצהריים נתרגל פילאטיס ומהשקט, נשב במעגל מול הנוף עוצר הנשימה, ונקיים תרגול בו ננחה אותך איך להגדיר את חזון האושר המפורט שלך, שיפתח אפשרויות לחיים טובים יותר,

בערב נאכל בטברנת "קאלי קארדיה" טברנת הבית שלנו.

נחזור למוזיקה, ריקודים, ותה צמחים מרגיע עם עוגיות מתוקות ובריאות. זה הזמן בו ההיכרויות מתעמקות והקשרים האנושיים מתחברים.



כרתים

יום שלישי:



טיול לחוות שמן זית ולחוף אלפוניסי
עם החול הורוד...

בנייה מעשית של תכנית האושר שלך

יוגה בזריחה. הגוף נמתח, הנשימה מתרחבת
והאור מציף את ההרים.

אחרי ארוחת הבוקר נצא ליום טיול שמחבר בין
טבע, השראה ורוח.



נבקר בחוות Biolea, נלמד על הפקת שמן
הזית האורגני, נריח, נטעם ונרגיש את הלב של
כרתים.

בדרך נעצור לארוחה יוונית, ונמשיך לחוף
אלפוניסי המפורסם.
נשב מול הים על החול הורדרד, שם תיצרי את
תכנית האושר העשירה והמדויקת לחזון
שיצרת רק אתמול... התכנית תתרגם את החזון
לצעדים ממשיים, ל"תכנית עבודה" אישית
ופרקטית ליצירת חיים מאושרים.



נמשיך לשבת מול השקיעה למדיטציה וננשום
את היופי והשקט של הרגע.
שם יתאפשר להרגיש
איך אושר אמיתי נוצר...

נחזור למלון בשלווה פנימית.
נאכל ארוחת ערב, נשב יחד על שפת הבריכה
עם כוס תה ועוגיות הבית, שכבר הפכו לחלק
מהטעם הקבוע של הריטריט

כרתים

יום רביעי:

פילאטיס, חוטיבציה אינסופית, ושופינג בין
הסמטאות הציוריות של חאניה...

פילטיס ואחריו ארוחת בוקר עשירה.

נתרגל את מעגל המצוינות בו נלמד להדליק
בעצמנו את האנרגיה הפנימית, ואיך לחבר בין
רצון לעשייה ולתרגם את החלומות לצעדים
פשוטים וברורים.

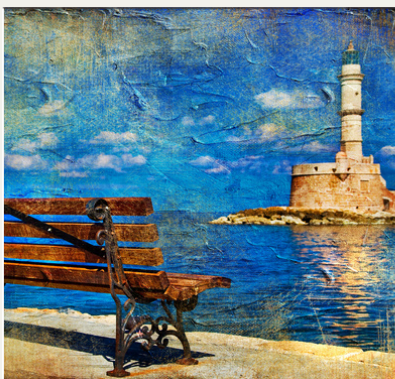


לאחר מכן נצא לטיול בעיר חאניה, פנינת
כרתים. נאכל ארוחת צהריים ונלך לאיבוד בין
הסמטאות הציוריות של העיר העתיקה, נגלה
פינות חבויות, סיפורים עתיקים ונטייל בנמל
הוונציאני הקסום.

בדרך חזרה נעצור בפלאטאניאס, מרכז
תיירותי תוסס מלא באמנות מקומית, מוצרים
טבעיים ושפע של טעמים, כדי לספוג עוד קצת
והרבה יותר...



נחזור למלון לארוחת ערב, מוזיקה סביב
הבריכה, יחד נשב להמשך היכרות וחברויות
שנכנסות ללב ❤️





יום חמישי:

**הפלגה לבאלוס, מהחופים היפים באירופה,
מי תורכיז חול לבן ולגונות יפהפיות...**



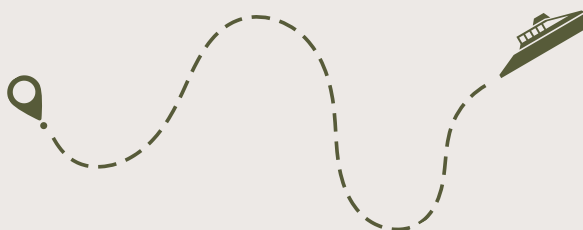
נצא בבוקר לשיט לבאלוס.
החוף האגדי, בו השמיים מתמזגים במי טורקיז
וחול לבן ורדרד.
נעבור בין לגונות ומפרצים ונחוה
את פלא הבריאה במלוא עוצמתו.



נחזור, ננוח במלון ונצא להליכה רגלית רגועה.

בארוחת הערב בקאלי קארדיה נחגוג את
המסע כולו עם אוכל טוב, ממיטב המטבח
היווני והכריתאי,

נחזור למלון למסיבת ריקודים על הגג.



לחצי לבדיקת התאמה
לריטריט - בוואטסאפ >>

כרתים

יום שישי:

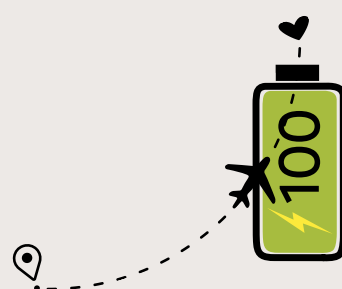
תרגול, טכס סיום, חוזרים לישראל
עם סוללה 100% טעונה, הלב והראש משוחררים
לפעול מתוך כוונה, משמעות ואושר

בוקר אחרון בכרתים. נפתח בתרגול רך
ונשימה עמוקה.

אחרי ארוחת הבוקר ולאחר חמישה ימים
של קירוב לבבות, חברות וקשרים אנושיים
נתכנס למעגל שיתוף אחרון.

זה הרגע שבו חוויות, רגשות ולבבות
פתוחים נפגשים. לפני שניפרד נצלם רגעים
מהחוויה האדירה שחווינו יחד כדי שתישאר
אתכם עוד שנים.

לאחר מכן נצא לשדה התעופה.
ולהתחלה של דרך חדשה
דרך של אושר כדרך חיים.



סדר יום לדוגמא:

חשיבה מקדמת	AM 7:00	☐
ארוחת בוקר מזינה	AM 8:00	☐
הליכה בטבע	AM 8:30	☐
מנוחה - כתיבה	AM 9:00	☐
יוגה/מדיטציה	AM 9:30	☐
ארוחה אחרונה להיום	PM 6:30	☐
זמן לרגיעה ומנוחה	PM 9:00	☐

מה יגרום לי אושר היום?

איך לכוון את היום למצב שכפתור האושר מופעל?

מטרות שבועיות



ריטריט האושר שלך
תכנית פעולה

רוגע - הטענה - חיבור למשאבים

מה נלול בתכנית:



- ✓ שלוש ארוחות ביום
- ✓ כל הטיולים וההפלגה
- ✓ כל שיעורי היוגה והפילאטיס
- ✓ כל תרגולי ה-NLP
- ✓ חדר כושר
- ✓ הסעות הלוך ושוב לשדה
- ✓ תה ועוגיות בערב
- ✓ פירות ושתייה במהלך היום

לא נלול בתכנית



- טיסות
- ביטוח נסיעות
- אלכוהול ומשקאות מהבר
- טיפ למדריכים (לא חובה)

כמה זה עולה?

המחירים באירו וכוללים מע"מ*

מועד תשלום	סטודיו	חדר שינה בדירה	ספה נפתחת בסלון**
מחיר רגיל	1,800	1,560	1,300
הרשמה מוקדמת ינואר	1,640	1,390	1,190
הרשמה מוקדמת פברואר	1,740	1,490	1,290

*להבטחת מקומך יש לבצע תשלום של 500 אירו בהזמנה

**מאובזרת בטופר נעים ונוח לשינה, גם בסלון יש וילונות החשכה 100%

יש רגעים כאלה שחששו דוחק בך מבפנים להגיד: כן!

את כבר מרגישה
עמוק בפנים
שמשהו חדש מתחיל לזוז.
איזו נשימה נפתחת
איזו מחשבה מתבהרת
אולי אפילו דמיון קטן שמתעורר
ורומז לך
שזה הזמן שלך.

וככל שאת ממשיכה לקרוא
אולי את שמה לב
שברגע הזה
היה יכול לקרות שינוי קטן
שיכניס לחיים שלך הרבה יותר ממה שחשבת.
וכשאת מוכנה
פשוט תני לאצבע ללחוץ
ותפתחי לעצמך דלת למסע שמגיע בדיוק בזמן.

[לחצי לבדיקת התאמה](#)
[לריטריט – בוואטסאפ >>](#)

