



جلسات اليوغا وليز ميلز

التاريخ	موعد البداية	موعد الانتهاء	الموقع	اسم الجلسة	نوع الجلسة
الجمعة 24 أكتوبر	07:00 صباحاً	08:00 صباحاً	جبل الفيل	ليز ميلز بودي بمب (تمارين القوة بالوزن)	جلسة ليز ميلز
الجمعة 24 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	منتجع شادن العلا	ملل شديد	جلسة رقص ولياقة
الجمعة 24 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	أور هاييتاس العلا	تدفق فينياسا: عودة إلى الوعي	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 24 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	فايف سنسز سانكشوري	اليوغا الكلاسيكية وتمارين البراناياما	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 24 أكتوبر	11:00 صباحاً	12:00 ظهراً	فايف سنسز سانكشوري	أصداء الأرض العريقة	جلسة تأمل وعافية
الجمعة 24 أكتوبر	11:00 صباحاً	12:00 ظهراً	بانيان تري العلا	انطلاقة شغف الزومبا	جلسة رقص ولياقة
الجمعة 24 أكتوبر	03:30 مساءً	04:30 مساءً	فايف سنسز سانكشوري	تحرك بهدف	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 24 أكتوبر	04:00 مساءً	05:30 مساءً	أور هاييتاس العلا	الرقص الطربي مع شارل شاكا	جلسة رقص ولياقة
الجمعة 24 أكتوبر	05:00 مساءً	05:45 مساءً	مطل الحرة	آر. بي. إم	جلسة ليز ميلز
الجمعة 24 أكتوبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	بانيان تري العلا	إيقاعات التنفس النشطة	جلسة تأمل وعافية
الجمعة 24 أكتوبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	منتجع شادن العلا	العلاج بالفن - إطلاق المشاعر	جلسة علاج بالفن
الجمعة 24 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	بانيان تري العلا	يوغا النحت	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 24 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	منتجع شادن العلا	إيقاعات أفرو	جلسة رقص ولياقة



جلسات اليوغا وليز ميلز

التاريخ	موعد البداية	موعد الانتهاء	الموقع	اسم الجلسة	نوع الجلسة
الجمعة 24 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	أور هاييتاس العلاء	تأمل	جلسة تأمل وعافية
الجمعة 24 أكتوبر	08:00 مساءً	09:00 مساءً	جبل الفيل	ليز ميلز بودي كومبات (تمارين القتال واللياقة)	جلسة ليز ميلز
السبت 25 أكتوبر	07:00 صباحاً	07:45 صباحاً	الحجر - لحيان بن كوزا	ليز ميلز شيبس (تمارين النحت والتشكيل)	جلسة ليز ميلز
السبت 25 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	أور هاييتاس العلاء	نحت الأرداف	جلسة رقص ولياقة
السبت 25 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	منتجع شادن العلاء	إيقاعات أفرو	جلسة رقص ولياقة
السبت 25 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	بانيان تري العلاء	تقنيات التنفّس الطاقية	جلسة تأمل وعافية
السبت 25 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	فايف سنسس سانكشوري	جسد قوي، وعقل هادئ	جلسة توازن بين الجسد والعقل
السبت 25 أكتوبر	10:00 صباحاً	11:00 صباحاً	أور هاييتاس العلاء	تنفّس وتدقّق العناصر الخمسة	جلسة توازن بين الجسد والعقل
السبت 25 أكتوبر	10:30 صباحاً	12:00 ظهراً	فايف سنسس سانكشوري	الرقص الطربي مع شارل شاكا	جلسة رقص ولياقة
السبت 25 أكتوبر	03:30 مساءً	04:30 مساءً	فايف سنسس سانكشوري	يوغا نيدرا (الاسترخاء العميق)	جلسة توازن بين الجسد والعقل
السبت 25 أكتوبر	05:00 مساءً	05:45 مساءً	مطل الحرة	ليز ميلز سيرموني (جلسة لياقة بطقوس احتفالية)	جلسة ليز ميلز
السبت 25 أكتوبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	منتجع شادن العلاء	أجواء اليوغا في العلاء	جلسة توازن بين الجسد والعقل
السبت 25 أكتوبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	بانيان تري العلاء	تدقّق الراحة والانفتاح	جلسة توازن بين الجسد والعقل



جلسات اليوغا وليز ميلز

التاريخ	موعد البداية	موعد الانتهاء	الموقع	اسم الجلسة	نوع الجلسة
السبت 25 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	بانيان تري العلا	الضوء السائل: تدقق فينياسا مائي	جلسة توازن بين الجسد والعقل
السبت 25 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	منتجع شادن العلا	التمارين المتواترة عالية الشدة مع نيللي	جلسة رقص ولياقة
السبت 25 أكتوبر	07:45 مساءً	08:45 مساءً	أور هاييتاس العلا	انطلاقة شغف الزومبا	جلسة رقص ولياقة
السبت 25 أكتوبر	08:00 مساءً	09:00 مساءً	جبل الفيل	ليز ميلز بودي أتك (تمارين الكارديو عالية الطاقة)	جلسة ليز ميلز
الأحد 26 أكتوبر	07:00 صباحاً	07:45 صباحاً	مدرج البلدة القديمة	ليز ميلز بيلاتيس	جلسة ليز ميلز
الأحد 26 أكتوبر	08:00 صباحاً	09:00 صباحاً	مرايا	ليز ميلز بودي بمب (تمارين القوة بالوزن)	جلسة ليز ميلز
الأحد 26 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	فايف سنسس سانكشوري	تدفق انفتاح القلب والتحرر من الضغوطات	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الأحد 26 أكتوبر	11:00 صباحاً	12:00 مساءً	أور هاييتاس العلا	يوغا الديب هاوس	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الأحد 26 أكتوبر	01:45 مساءً	03:15 مساءً	فايف سنسس سانكشوري	الرقص الطربي مع شارل شاكا	جلسة رقص ولياقة
الأحد 26 أكتوبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	أور هاييتاس العلا	العلاج بالفن واكتشاف الذات	جلسة علاج بالفن
الأحد 26 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	أور هاييتاس العلا	تمارين التمدد مع نيللي	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الدثنين 27 أكتوبر	08:00 صباحاً	09:00 صباحاً	مرايا	ليز ميلز بودي كومبات (تمارين القتال واللياقة)	جلسة ليز ميلز
الدثنين 27 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	أور هاييتاس العلا	دائرة التأمل الداخلي وكتابة اليوميات	جلسة تأمل وعافية



جلسات اليوغا وليز ميلز

التاريخ	موعد البداية	موعد الانتهاء	الموقع	اسم الجلسة	نوع الجلسة
الدثنين 27 أكتوبر	08:30 صباحاً	10:00 صباحاً	فايف سنسز سانكشوري	الرقص الطربي مع شارل شاك	جلسة رقص ولياقة
الدثنين 27 أكتوبر	03:30 مساءً	04:30 مساءً	فايف سنسز سانكشوري	يوغا التدفق - فينياسا	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الدثنين 27 أكتوبر	04:30 مساءً	05:30 مساءً	قلب الواحة	ليز ميلز بودي بالانس (توازن الجسد والعقل)	جلسة ليز ميلز
الدثنين 27 أكتوبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	أور هاييتاس العلا	أجنحة القلب: انسياب في الصدر والكتفين	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الدثنين 27 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	أور هاييتاس العلا	اليوغا الكلاسيكية وتمارين البراناياما	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الثلاثاء 28 أكتوبر	07:00 صباحاً	07:45 صباحاً	قلب الواحة	ليز ميلز يوغا - سلسلة جلسات	جلسة ليز ميلز
الثلاثاء 28 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	بانيان تري العلا	يوغا فينياسا: مسارات الحركة	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الثلاثاء 28 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	فايف سنسز سانكشوري	تدفق القوة الداخلية	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الثلاثاء 28 أكتوبر	12:30 ظهراً	01:30 مساءً	بانيان تري العلا	الرقص الإبداعي بخمس إيقاعات	جلسة رقص ولياقة
الثلاثاء 28 أكتوبر	03:30 مساءً	04:30 مساءً	فايف سنسز سانكشوري	العلاج بالفن: طقس التجلي	جلسة علاج بالفن
الثلاثاء 28 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	بانيان تري العلا	رحلة صوتية في عمق الهدوء	جلسة تأمل وعافية
الثلاثاء 28 أكتوبر	06:15 مساءً	06:45 مساءً	جبل الفيل	تمارين الكارديو المكثفة	جلسة ليز ميلز
الأربعاء 29 أكتوبر	07:00 صباحاً	07:45 صباحاً	قلب الواحة	ليز ميلز يوغا - سلسلة جلسات	جلسة ليز ميلز



جلسات اليوغا وليز ميلز

التاريخ	موعد البداية	موعد الانتهاء	الموقع	اسم الجلسة	نوع الجلسة
الأربعاء 29 أكتوبر	10:00 صباحاً	11:00 صباحاً	ميدان المنشية	تدفق القوة الداخلية	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الأربعاء 29 أكتوبر	11:00 صباحاً	12:00 ظهراً	بانيان تري العلا	ورشة متقدمة في الزومبا	جلسة رقص ولياقة
الأربعاء 29 أكتوبر	02:15 مساءً	03:15 مساءً	ميدان المنشية	ورشة متقدمة في الزومبا	جلسة رقص ولياقة
الأربعاء 29 أكتوبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	بانيان تري العلا	طقس الرنين الصوتي: رحلة نحو الداخل	جلسة تأمل وعافية
الأربعاء 29 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	بانيان تري العلا	لونا ثريد: تدفق فينياسا تحت ضوء القمر	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الأربعاء 29 أكتوبر	06:15 مساءً	07:15 مساءً	جبل الفيل	ليز ميلز بودي بمب (تمارين القوة بالوزن)	جلسة ليز ميلز
الخميس 30 أكتوبر	07:00 صباحاً	07:45 صباحاً	الجعر - لحيان بن كوزا	ليز ميلز شيبس (تمارين النحت والتشكيل)	جلسة ليز ميلز
الخميس 30 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	ميدان المنشية	اليوغا الكلاسيكية وتمارين البراناياما	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الخميس 30 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	أور هابيتاس العلا	العلاج بالفن: رحلة شفاء الطفل الداخلي	جلسة علاج بالفن
thursday 30th الخميس 30 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	بانيان تري العلا	يوغا التدفق - فينياسا	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الخميس 30 أكتوبر	09:30 صباحاً	10:30 صباحاً	منتجع شادن العلا	ورشة متقدمة في الزومبا	جلسة رقص ولياقة
الخميس 30 أكتوبر	11:00 صباحاً	12:00 ظهراً	ميدان المنشية	إيقاعات أفرو	جلسة رقص ولياقة
الخميس 30 أكتوبر	03:00 مساءً	04:00 مساءً	ميدان المنشية	تأمل	جلسة تأمل وعافية



جلسات اليوغا وليز ميلز

التاريخ	موعد البداية	موعد الانتهاء	الموقع	اسم الجلسة	نوع الجلسة
الخميس 30 أكتوبر	04:30 مساءً	05:30 مساءً	بانيان تري العلا	التحرر الصوتي: رحلة تتجاوز الجسد	جلسة رقص ولياقة
الخميس 30 أكتوبر	05:00 مساءً	05:45 مساءً	جبل الفيل	ليز ميلز سيرموني (جلسة لياقة بطقوس احتفالية)	جلسة ليز ميلز
الخميس 30 أكتوبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	منتجع شادن العلا	تمارين التنفس مع التأمل بالشوكولتة	جلسة تأمل وعافية
الخميس 30 أكتوبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	أور هاييتاس العلا	اليوغا الكلاسيكية وتمارين البراناياما	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الخميس 30 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	أور هاييتاس العلا	تمارين التمدد والاسترخاء	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 31 أكتوبر	07:00 صباحاً	08:00 صباحاً	مرايا	ليز ميلز بودي بمب (تمارين القوة بالوزن)	جلسة ليز ميلز
الجمعة 31 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	أور هاييتاس العلا	ورشة متقدمة في الزومبا	جلسة رقص ولياقة
الجمعة 31 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	فايف سنسس سانكشوري	يوغا نيدرا (الاسترخاء العميق)	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 31 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	منتجع شادن العلا	يوغا التدفق - فينياسا	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 31 أكتوبر	11:00 صباحاً	11:45 صباحاً	بانيان تري العلا	الرقص الإبداعي بخمس إيقاعات	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 31 أكتوبر	11:00 صباحاً	12:00 ظهراً	فايف سنسس سانكشوري	الرقص الإبداعي بخمس إيقاعات	جلسة رقص ولياقة
الجمعة 31 أكتوبر	01:00 ظهراً	02:30 مساءً	فايف سنسس سانكشوري	مراسم الشاي	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 31 أكتوبر	03:30 مساءً	04:30 مساءً	فايف سنسس سانكشوري	اليوغا الكلاسيكية وتمارين البراناياما	جلسة توازن بين الجسد والعقل



جلسات اليوغا وليز ميلز

التاريخ	موعد البداية	موعد الانتهاء	الموقع	اسم الجلسة	نوع الجلسة
الجمعة 31 أكتوبر	04:30 مساءً	05:30 مساءً	منتجع شادن العلا	إيقاعات أفرو	جلسة رقص ولياقة
الجمعة 31 أكتوبر	05:00 مساءً	05:45 مساءً	مطل الحرة	ليز ميلز بيلاتيس	جلسة ليز ميلز
الجمعة 31 أكتوبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	بانيان تري العلا	رحلة صوتية عبر الرمال والنجوم	جلسة تأمل وعافية
الجمعة 31 أكتوبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	أور هاييتاس العلا	اكتشاف التوازن الداخلي	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 31 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	أور هاييتاس العلا	جلسة استرخاء بالصوت	جلسة تأمل وعافية
الجمعة 31 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	منتجع شادن العلا	اليوغا الكلاسيكية وتمارين البراناياما	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 31 أكتوبر	07:45 مساءً	08:45 مساءً	بانيان تري العلا	من الجذور إلى السمو: صحوه الوُجْد	جلسة رقص ولياقة
الجمعة 31 أكتوبر	08:00 مساءً	09:00 مساءً	جبل الفيل	ليز ميلز بودي أتك (تمارين الكارديو عالية الطاقة)	جلسة ليز ميلز
السبت 1 نوفمبر	07:00 صباحاً	07:30 صباحاً	مرايا	غريت ستريث - قوة الإرادة	جلسة ليز ميلز
السبت 1 نوفمبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	فايف سنسس سانكشوري	التحرر الصوتي: رحلة تتجاوز الجسد	جلسة رقص ولياقة
السبت 1 نوفمبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	بانيان تري العلا	100 عام في حضرة جبران خليل جبران	جلسة تأمل وعافية
السبت 1 نوفمبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	منتجع شادن العلا	العودة إلى النقاء	جلسة تأمل وعافية
السبت 1 نوفمبر	08:30 صباحاً	09:15 صباحاً	أور هاييتاس العلا	مرونة وانسيابية الريفورمر مع فيك	جلسة توازن بين الجسد والعقل



جلسات اليوغا وليز ميلز

التاريخ	موعد البداية	موعد الانتهاء	الموقع	اسم الجلسة	نوع الجلسة
السبت 1 نوفمبر	11:00 صباحاً	12:00 ظهراً	فايف سنسز سانكشواري	تحرر وانسيابية الجسد	جلسة توازن بين الجسد والعقل
السبت 1 نوفمبر	02:15 مساءً	03:15 مساءً	فايف سنسز سانكشواري	المسار المخفي	جلسة توازن بين الجسد والعقل
السبت 1 نوفمبر	04:00 مساءً	05:30 مساءً	فايف سنسز سانكشواري	مراسم الشاي	جلسة توازن بين الجسد والعقل
السبت 1 نوفمبر	04:30 مساءً	05:30 مساءً	منتجع شادن العلا	ورشة متقدمة في الزومبا	جلسة رقص ولياقة
السبت 1 نوفمبر	04:30 مساءً	05:30 مساءً	باتيان تري العلا	إيقاعات أفرو	جلسة رقص ولياقة
السبت 1 نوفمبر	05:00 مساءً	05:45 مساءً	مطل الحرة	آر. بي. إم	جلسة ليز ميلز
السبت 1 نوفمبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	أور هاييتاس العلا	التأمل البصري وطقوس الكاكاو	جلسة تأمل وعافية
السبت 1 نوفمبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	باتيان تري العلا	أجواء اليوغا في العلا	جلسة توازن بين الجسد والعقل
السبت 1 نوفمبر	06:15 مساءً	07:15 مساءً	جبل الفيل	ليز ميلز بودي كومبات (تمارين القتال واللياقة)	جلسة ليز ميلز
السبت 1 نوفمبر	07:30 مساءً	08:30 مساءً	منتجع شادن العلا	جلسة استرخاء بالصوت	جلسة تأمل وعافية
السبت 1 نوفمبر	07:45 مساءً	08:45 مساءً	أور هاييتاس العلا	الرقص الإبداعي بخمس إيقاعات	جلسة رقص ولياقة