



الجمعة 24 أكتوبر

موعد انطلاق الحافلة من موقع الجلسة	موعد انطلاق الحافلة من المنتزه الشتوي	اسم الجلسة	الموقع	موعد الانتهاء	موعد البداية
الصباح					
08:30 صباحاً	06:20 صباحاً	ليز ميلز بودي بمب (تمارين القوة بالوزن)	جبل الفيل	08:00 صباحاً	07:00 صباحاً
10:00 صباحاً	07:50 صباحاً	تمارين ميوزمنت بار	منتجع شادن العلاء	09:30 صباحاً	08:30 صباحاً
10:00 صباحاً	07:30 صباحاً	تدقّق فينياسا للتجذّر والثبات	أور هابيتاس العلاء	09:30 صباحاً	08:30 صباحاً
10:00 صباحاً	07:50 صباحاً	اليوغا الكلاسيكية وتمارين البراناياما	فايف سنسس سانكشوري	09:30 صباحاً	08:30 صباحاً
12:30 ظهراً	10:20 صباحاً	أصداء الأرض العتيقة	فايف سنسس سانكشوري	12:00 ظهراً	11:00 صباحاً
12:30 ظهراً	10:00 صباحاً	انطلاقة شغف الزومبا	بانيان تري العلاء	12:00 ظهراً	11:00 صباحاً
المساء					
05:00 مساءً	02:50 مساءً	تحركّ بهدف	فايف سنسس سانكشوري	04:30 مساءً	03:30 مساءً
06:00 مساءً	03:30 مساءً	رقصة الترتّج بقيادة شارل شاكّا	أور هابيتاس العلاء	05:30 مساءً	04:00 مساءً
06:15 مساءً	04:10 مساءً	آر. بي. إم	مطل الحرة	05:45 مساءً	05:00 مساءً
06:30 مساءً	04:00 مساءً	إيقاعات التنفّس النشطة	بانيان تري العلاء	06:00 مساءً	05:00 مساءً
06:30 مساءً	04:20 مساءً	العلاج بالفن - إطلاق المشاعر	منتجع شادن العلاء	06:00 مساءً	05:00 مساءً
07:30 مساءً	05:00 مساءً	يوغا النحت	بانيان تري العلاء	07:00 مساءً	06:00 مساءً
07:30 مساءً	05:20 مساءً	إيقاعات أفرو	منتجع شادن العلاء	07:00 مساءً	06:00 مساءً
07:30 مساءً	05:00 مساءً	تأمل	أور هابيتاس العلاء	07:00 مساءً	06:00 مساءً
09:30 مساءً	07:20 مساءً	ليز ميلز بودي كومبات (تمارين القتال واللياقة)	جبل الفيل	09:00 مساءً	08:00 مساءً



السبت 25 أكتوبر

موعد انطلاق الحافلة من موقع الجلسة	موعد انطلاق الحافلة من المنتزه الشتوي	اسم الجلسة	الموقع	موعد الانتهاء	موعد البداية
الصباح					
08:15 صباحاً	06:00 صباحاً	ليز ميلز شيبس (تمارين النحت والتشكيل)	الجرجر - لحيان بن كوزا	07:45 صباحاً	07:00 صباحاً
10:00 صباحاً	07:30 صباحاً	نحت الأرداف	أور هابيتاس العلاء	09:30 صباحاً	08:30 صباحاً
10:00 صباحاً	07:30 صباحاً	تقنيات التنفّس الطاقية	بانيان تري العلاء	09:30 صباحاً	08:30 صباحاً
10:00 صباحاً	07:50 صباحاً	جسد قوي، وعقل هادئ	فايف سنسز سانكشوري	09:30 صباحاً	08:30 صباحاً
11:30 صباحاً	09:00 صباحاً	تنفّس وتدقّق العناصر الخمسة	أور هابيتاس العلاء	11:00 صباحاً	10:00 صباحاً
12:00 ظهراً	09:45 صباحاً	إيقاعات أفرو	منتجع شادن العلاء	11:30 صباحاً	10:30 صباحاً
12:30 ظهراً	09:45 صباحاً	رقصة الترنّج بقيادة شارل شاكا	فايف سنسز سانكشوري	12:00 ظهراً	10:30 صباحاً
المساء					
05:00 مساءً	02:50 مساءً	يوغا نيدرا (الاسترخاء العميق)	فايف سنسز سانكشوري	04:30 مساءً	03:30 مساءً
06:15 مساءً	04:10 مساءً	ليز ميلز سيرموني (جلسة لياقة بطقوس احتفالية)	مطل الحرة	05:45 مساءً	05:00 مساءً
06:30 مساءً	04:20 مساءً	أجواء اليوغا في العلاء	منتجع شادن العلاء	06:00 مساءً	05:00 مساءً
06:30 مساءً	04:00 مساءً	تدقّق الراحة والانفتاح	بانيان تري العلاء	06:00 مساءً	05:00 مساءً
07:30 مساءً	05:20 مساءً	الضوء السائل: تدقّق فينياسا مائي	بانيان تري العلاء	07:00 مساءً	06:00 مساءً
07:30 مساءً	05:20 مساءً	التمارين المتواترة عالية الشدة مع نيللي	منتجع شادن العلاء	07:00 مساءً	06:00 مساءً
09:15 مساءً	06:45 مساءً	انطلاقة شغف الزومبا	أور هابيتاس العلاء	08:45 مساءً	07:45 مساءً
09:30 مساءً	07:20 مساءً	ليز ميلز بودي أتك (تمارين الكارديو عالية الطاقة)	جبل الفيل	09:00 مساءً	08:00 مساءً



الأحد 26 أكتوبر

موعد انطلاق الحافلة من موقع الجلسة	موعد انطلاق الحافلة من المنتزه الشتوي	اسم الجلسة	الموقع	موعد الانتهاء	موعد البداية
الصباح					
08:15 صباحاً	06:20 صباحاً	ليز ميلز بيلاتيس	مدرج البلدة القديمة	07:45 صباحاً	07:00 صباحاً
09:30 صباحاً	07:10 صباحاً	ليز ميلز بودي بمب (تمارين القوة بالوزن)	مرايا	09:00 صباحاً	08:00 صباحاً
10:00 صباحاً	07:50 صباحاً	تدفق انفتاح القلب والتحرر من الضغوطات	فايف سنسس سانكشوري	09:30 صباحاً	08:30 صباحاً
12:30 مساءً	10:00 صباحاً	يوغا الديب هاوس	أور هابيتاس العلاء	12:00 مساءً	11:00 صباحاً
المساء					
03:45 مساءً	01:00 مساءً	رقصة الترنج بقيادة شارل شاكا	فايف سنسس سانكشوري	03:15 مساءً	01:45 مساءً
06:30 مساءً	04:00 مساءً	العلاج بالفن واكتشاف الذات	أور هابيتاس العلاء	06:00 مساءً	05:00 مساءً
07:30 مساءً	05:00 مساءً	تمارين التمدد مع نيللي	أور هابيتاس العلاء	07:00 مساءً	06:00 مساءً



الاثنين 27 أكتوبر

موعد انطلاق الحافلة من موقع الجلسة	موعد انطلاق الحافلة من المنتزه الشتوي	اسم الجلسة	الموقع	موعد الانتهاء	موعد البداية
الصباح					
صباحاً 09:30	صباحاً 07:10	ليز ميلز بودي كومبات (تمارين القتال واللياقة)	مرايا	صباحاً 09:00	صباحاً 08:00
صباحاً 10:00	صباحاً 07:50	رقصة الترتج بقيادة شارل شاك	فايف سنسس سانكشوري	صباحاً 09:30	صباحاً 08:30
صباحاً 10:00	صباحاً 07:30	جلسة التدوين والتأمل الروحي	أور هابيتاس العلاء	صباحاً 09:30	صباحاً 08:30
المساء					
مساءً 05:00	مساءً 02:50	يوغا التدفق - فينياسا	فايف سنسس سانكشوري	مساءً 04:30	مساءً 03:30
مساءً 06:00	مساءً 03:45	ليز ميلز بودي بالانس (توازن الجسد والعقل)	قلب الواحة	مساءً 05:30	مساءً 04:30
مساءً 06:30	مساءً 04:00	أجنحة القلب: انسياب في الصدر والكتفين	أور هابيتاس العلاء	مساءً 06:00	مساءً 05:00
مساءً 07:30	مساءً 05:15	اليوغا الكلاسيكية وتمارين البراناياما	أور هابيتاس العلاء	مساءً 07:00	مساءً 06:00



الثلاثاء 28 أكتوبر

موعد انطلاق الحافلة من موقع الجلسة	موعد انطلاق الحافلة من المنتزه الشتوي	اسم الجلسة	الموقع	موعد الانتهاء	موعد البداية
الصباح					
08:15 صباحاً	06:15 صباحاً	ليز ميلز يوغا - سلسلة جلسات	قلب الواحة	07:45 صباحاً	07:00 صباحاً
10:00 صباحاً	07:30 صباحاً	يوغا فينياسا: مسارات الحركة	بانيان تري العلا	09:30 صباحاً	08:30 صباحاً
10:00 صباحاً	07:50 صباحاً	تدفق القوة الداخلية	فايف سنسس سانكشوري	09:30 صباحاً	08:30 صباحاً
المساء					
02:00 مساءً	11:30 صباحاً	الرقص الإبداعي بخمس إيقاعات	بانيان تري العلا	01:30 مساءً	12:30 ظهراً
05:00 مساءً	02:50 مساءً	العلاج بالفن: طقس التجلي	فايف سنسس سانكشوري	04:30 مساءً	03:30 مساءً
07:30 مساءً	05:00 مساءً	رحلة صوتية في عمق الهدوء	بانيان تري العلا	07:00 مساءً	06:00 مساءً
07:15 مساءً	05:40 مساءً	تمارين الكارديو المكثفة	جبل الفيل	06:45 مساءً	06:15 مساءً



الأربعاء 29 أكتوبر

موعد انطلاق الحافلة من موقع الجلسة	موعد انطلاق الحافلة من المنتزه الشتوي	اسم الجلسة	الموقع	موعد الانتهاء	موعد البداية
الصباح					
08:15 صباحاً	06:15 صباحاً	ليز ميلز يوغا - سلسلة جلسات	قلب الواحة	07:45 صباحاً	07:00 صباحاً
11:30 صباحاً	09:00 صباحاً	تدفق القوة الداخلية	ميدان المنشية	11:00 صباحاً	10:00 صباحاً
12:30 ظهراً	10:00 صباحاً	ورشة متقدمة في الزومبا	بانيان تري العلاء	12:00 ظهراً	11:00 صباحاً
المساء					
03:45 مساءً	01:20 مساءً	ورشة متقدمة في الزومبا	ميدان المنشية	03:15 مساءً	02:15 مساءً
06:30 مساءً	04:00 مساءً	طقس الزنين الصوتي: رحلة نحو الداخل	بانيان تري العلاء	06:00 مساءً	05:00 مساءً
07:30 مساءً	05:00 مساءً	لونا تريد: تدفق فينياسا تحت ضوء القمر	بانيان تري العلاء	07:00 مساءً	06:00 مساءً
07:45 مساءً	05:40 مساءً	ليز ميلز بودي بمب (تمارين القوة بالوزن)	جبل الفيل	07:15 مساءً	06:15 مساءً



الخميس 30 أكتوبر

موعد انطلاق الحافلة من موقع الجلسة	موعد انطلاق الحافلة من المنتزه الشتوي	اسم الجلسة	الموقع	موعد الانتهاء	موعد البداية
الصباح					
08:15 صباحاً	06:00 صباحاً	ليز ميلز شيبس (تمارين النحت والتشكيل)	الجرجر - لحيان بن كوزا	07:45 صباحاً	07:00 صباحاً
10:00 صباحاً	07:50 صباحاً	اليوغا الكلاسيكية وتمارين البرانايا	ميدان المنشية	09:30 صباحاً	08:30 صباحاً
10:00 صباحاً	07:30 صباحاً	العلاج بالفن: رحلة شفاء الطفل الداخلي	أور هابيتاس العلاء	09:30 صباحاً	08:30 صباحاً
10:00 صباحاً	07:30 صباحاً	يوغا التدفق - فينياسا	بانيان تري العلاء	09:30 صباحاً	08:30 صباحاً
11:00 صباحاً	08:50 صباحاً	ورشة متقدمة في الزومبا	منتجع شادن العلاء	10:30 صباحاً	09:30 صباحاً
12:30 ظهراً	10:15 صباحاً	إيقاعات أفرو	ميدان المنشية	12:00 ظهراً	11:00 صباحاً
المساء					
04:30 مساءً	02:20 مساءً	تأمل	ميدان المنشية	04:00 مساءً	03:00 مساءً
06:00 مساءً	03:45 مساءً	التحرر الصوتي: رحلة تتجاوز الجسد	بانيان تري العلاء	05:30 مساءً	04:30 مساءً
06:15 مساءً	04:20 مساءً	ليز ميلز سيرموني (جلسة لياقة بطقوس احتفالية)	جبل الفيل	05:45 مساءً	05:00 مساءً
06:30 مساءً	04:00 مساءً	اليوغا الكلاسيكية وتمارين البرانايا	أور هابيتاس العلاء	06:00 مساءً	05:00 مساءً
06:30 مساءً	04:20 مساءً	تمارين التنفّس مع التأمل بلشوكولاتة	منتجع شادن العلاء	06:00 مساءً	05:00 مساءً
07:30 مساءً	05:00 مساءً	تمارين التمدد والاسترخاء	أور هابيتاس العلاء	07:00 مساءً	06:00 مساءً



الجمعة 31 أكتوبر

موعد انطلاق الحافلة من موقع الجلسة	موعد انطلاق الحافلة من المنتزه الشتوي	اسم الجلسة	الموقع	موعد الانتهاء	موعد البداية
الصباح					
08:30 صباحاً	06:15 صباحاً	ليز ميلز بودي بمب (تمارين القوة بالوزن)	مرايا	08:00 صباحاً	07:00 صباحاً
10:00 صباحاً	07:30 صباحاً	ورشة متقدمة في الزومبا	أور هابيتاس العلاء	09:30 صباحاً	08:30 صباحاً
10:00 صباحاً	07:50 صباحاً	يوغا نيدرا (الاسترخاء العميق)	فايف سنسس سانكشوري	09:30 صباحاً	08:30 صباحاً
10:00 صباحاً	07:50 صباحاً	يوغا التدفق - فينياسا	منتجع شادن العلاء	09:30 صباحاً	08:30 صباحاً
12:15 ظهراً	10:00 صباحاً	مرونة وانسيابية الريفورمر	بانيان تري العلاء	11:45 صباحاً	11:00 صباحاً
12:30 ظهراً	10:20 صباحاً	مرونة وانسيابية الريفورمر مع نات	فايف سنسس سانكشوري	12:00 ظهراً	11:00 صباحاً
المساء					
03:00 مساءً	12:20 ظهراً	مراسم الشاي	فايف سنسس سانكشوري	02:30 مساءً	01:00 مساءً
05:00 مساءً	02:50 مساءً	اليوغا الكلاسيكية وتمارين البراناياما	فايف سنسس سانكشوري	04:30 مساءً	03:30 مساءً
06:15 مساءً	03:45 مساءً	إيقاعات أفرو	منتجع شادن العلاء	05:45 مساءً	04:30 مساءً
06:15 مساءً	04:10 مساءً	ليز ميلز بيلاتيس	مطل الحرة	05:45 مساءً	05:00 مساءً
06:30 مساءً	04:00 مساءً	رحلة استشفاء بالصوت بين الرمال والنجوم	بانيان تري العلاء	06:00 مساءً	05:00 مساءً
06:30 مساءً	04:00 مساءً	اكتشاف التوازن الداخلي	أور هابيتاس العلاء	06:00 مساءً	05:00 مساءً
07:30 مساءً	05:15 مساءً	اليوغا الكلاسيكية وتمارين البراناياما	منتجع شادن العلاء	07:00 مساءً	06:00 مساءً
07:30 مساءً	05:00 مساءً	جلسة استرخاء بالصوت	أور هابيتاس العلاء	07:00 مساءً	06:00 مساءً
09:15 مساءً	06:45 مساءً	من الجذور إلى السمو: صحوة الوجد	بانيان تري العلاء	08:45 مساءً	07:45 مساءً
09:30 مساءً	07:20 مساءً	ليز ميلز بودي أتك (تمارين الكارديو عالية الطاقة)	جبل الفيل	09:00 مساءً	08:00 مساءً



السبت 1 نوفمبر

موعد انطلاق الحافلة من موقع الجلسة	موعد انطلاق الحافلة من المنتزه الشتوي	اسم الجلسة	الموقع	موعد الانتهاء	موعد البداية
الصباح					
08:00 صباحاً	06:10 صباحاً	غريت ستريث - قوة الإرادة	مرايا	07:30 صباحاً	07:00 صباحاً
10:00 صباحاً	07:30 صباحاً	100 عام في حضرة جبران خليل جبران	بانيان تري العلاء	09:30 صباحاً	08:30 صباحاً
09:45 صباحاً	07:50 صباحاً	مرونة وانسيابية الريفورمر مع فيك	أور هابيتاس العلاء	09:15 صباحاً	08:30 صباحاً
10:00 صباحاً	07:30 صباحاً	العودة إلى النقاء	منتجع شادن العلاء	09:30 صباحاً	08:30 صباحاً
10:00 صباحاً	07:50 صباحاً	التحرر الصوتي: رحلة تتجاوز الجسد	فايف سنسس سانكشوري	09:30 صباحاً	08:30 صباحاً
12:30 ظهراً	10:20 صباحاً	تحرر وانسيابية الجسد	فايف سنسس سانكشوري	12:00 ظهراً	11:00 صباحاً
المساء					
03:45 مساءً	01:15 مساءً	المسار المخفي	فايف سنسس سانكشوري	03:15 مساءً	02:15 مساءً
06:00 مساءً	03:20 مساءً	مراسم الشاي	فايف سنسس سانكشوري	04:00 مساءً	05:30 مساءً
06:00 مساءً	03:45 مساءً	ورشة متقدمة في الزومبا	منتجع شادن العلاء	05:30 مساءً	04:30 مساءً
06:00 مساءً	03:45 مساءً	إيقاعات أفرو	بانيان تري العلاء	05:30 مساءً	04:30 مساءً
06:15 مساءً	04:00 مساءً	آر. بي. إم	مطل الحرة	05:45 مساءً	05:00 مساءً
06:30 مساءً	04:00 مساءً	التأمل البصري وطقوس الكاكاو	أور هابيتاس العلاء	06:00 مساءً	05:00 مساءً
07:30 مساءً	05:30 مساءً	أجواء اليوغا في العلاء	بانيان تري العلاء	07:00 مساءً	06:00 مساءً
07:45 مساءً	05:30 مساءً	ليز ميلز بودي كومبات (تمارين القتال واللياقة)	جبل الفيل	07:15 مساءً	06:15 مساءً
09:00 مساءً	06:45 مساءً	جلسة استرخاء بالصوت	منتجع شادن العلاء	08:30 مساءً	07:30 مساءً
09:15 مساءً	06:45 مساءً	الرقص الإبداعي بخمس إيقاعات	أور هابيتاس العلاء	08:45 مساءً	07:45 مساءً