



التاريخ	موعد البداية	موعد الانتهاء	الموقع	اسم الجلسة	نوع الجلسة
الجمعة 24 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	منتجع شادن العلا	تمارين ميوزمنت بار	جلسة رقص ولياقة
الجمعة 24 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	أور هابيتاس العلا	تدفق فينياسا: عودة إلى الوعي	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 24 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	فايف سنسس سانكشوري	اليوغا الكلاسيكية وتمارين البراناياما	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 24 أكتوبر	11:00 صباحاً	12:00 ظهراً	فايف سنسس 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 سنسس سانكشوري	تحرك بهدف	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 24 أكتوبر	04:00 مساءً	05:30 مساءً	أور هابيتاس العلا	الرقص الطربي مع شارل شاكا	جلسة رقص ولياقة
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
الجمعة 24 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	أور هابيتاس العلا	تأمل	جلسة تأمل وعافية
السبت 25 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	أور هابيتاس العلا	نحت الأرداف	جلسة رقص ولياقة



التاريخ	موعد البداية	موعد الانتهاء	الموقع	اسم الجلسة	نوع الجلسة
السبت 25 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	بانيان تري العلا	تقنيات التنفس الطاقية	جلسة تأمل وعافية
السبت 25 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	فايف سنسز سانكشوري	جسد قوي، وعقل هادئ	جلسة توازن بين الجسد والعقل
السبت 25 أكتوبر	10:00 صباحاً	11:00 صباحاً	أور هاييتاس العلا	تنفس وتدقيق العناصر الخمسة	جلسة توازن بين الجسد والعقل
السبت 25 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	منتجع شادن العلا	إيقاعات أفرو	جلسة رقص ولياقة
السبت 25 أكتوبر	10:30 صباحاً	12:00 ظهراً	فايف سنسز سانكشوري	الرقص الطربي مع شارل شاكا	جلسة رقص ولياقة
السبت 25 أكتوبر	03:30 مساءً	04:30 مساءً	فايف سنسز سانكشوري	يوغا نيدرا (الاسترخاء العميق)	جلسة توازن بين الجسد والعقل
السبت 25 أكتوبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	منتجع شادن العلا	أجواء اليوغا في العلا	جلسة توازن بين الجسد والعقل
السبت 25 أكتوبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	بانيان تري العلا	تدقيق الراحة والانفتاح	جلسة توازن بين الجسد والعقل
السبت 25 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	بانيان تري العلا	الضوء السائل: تدقيق 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
الأحد 26 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	فايف سنسز 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



التاريخ	موعد البداية	موعد الانتهاء	الموقع	اسم الجلسة	نوع الجلسة
الأحد 26 أكتوبر	01:45 مساءً	03:15 مساءً	فايف سنسز سانكشوري	الرقص الطربي مع شارل شاكا	جلسة رقص ولياقة
الأحد 26 أكتوبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	أور هاييتاس العلاء	العلاج بالفن واكتشاف الذات	جلسة علاج بالفن
الأحد 26 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	أور هاييتاس العلاء	تمارين التمدد مع نيللي	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الاثنين 27 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	أور هاييتاس العلاء	دائرة التأمل الداخلي وكتابة اليوميات	جلسة تأمل وعافية
الاثنين 27 أكتوبر	08:30 صباحاً	10:00 صباحاً	فايف سنسز سانكشوري	الرقص الطربي مع شارل شاكا	جلسة رقص ولياقة
الاثنين 27 أكتوبر	03:30 مساءً	04:30 مساءً	فايف سنسز سانكشوري	يوغا التدفق - فينياسا	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الاثنين 27 أكتوبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	أور هاييتاس العلاء	أجنحة القلب: انسياب في الصدر والكتفين	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الاثنين 27 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	أور هاييتاس العلاء	اليوغا الكلاسيكية وتمارين البراناياما	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الثلاثاء 28 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	بانيان تري العلاء	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 العلاء	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 العلاء	رحلة صوتية في عمق الهدوء	جلسة تأمل وعافية



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
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
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
الخميس 30 أكتوبر	مساءً 04:30	مساءً 05:30	بانيان تري العلا	التحرر الصوتي: رحلة تتجاوز الجسد	جلسة رقص ولياقة
الخميس 30 أكتوبر	مساءً 05:00	مساءً 06:00	منتجع شادن العلا	تمارين التنفس مع التأمل بالشوكولاتة	جلسة تأمل وعافية



التاريخ	موعد البداية	موعد الانتهاء	الموقع	اسم الجلسة	نوع الجلسة
الخميس 30 أكتوبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	أور هاييتاس العلاء	اليوغا الكلاسيكية وتمارين البراناياما	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الخميس 30 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	أور هاييتاس العلاء	تمارين التمدد والاسترخاء	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 31 أكتوبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	أور هاييتاس العلاء	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 العلاء	يوغا التدفق - فينياسا	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 31 أكتوبر	11:00 صباحاً	11:45 صباحاً	بانيان تري العلاء	الرقص الإبداعي بخمس إيقاعات	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 31 أكتوبر	11:00 صباحاً	12:00 ظهراً	فايف سنسس سانكشوري	مرونة وانسيابية الريفورمر مع نات	جلسة رقص ولياقة
الجمعة 31 أكتوبر	01:00 مساءً	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
الجمعة 31 أكتوبر	04:30 مساءً	05:30 مساءً	منتجع شادن العلاء	إيقاعات أفرو	جلسة رقص ولياقة
الجمعة 31 أكتوبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	بانيان تري العلاء	رحلة صوتية عبر الرمال والنجوم	جلسة تأمل وعافية
الجمعة 31 أكتوبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	أور هاييتاس العلاء	اكتشاف التوازن الداخلي	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 31 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	أور هاييتاس العلاء	جلسة استرخاء بالصوت	جلسة تأمل وعافية



التاريخ	موعد البداية	موعد الانتهاء	الموقع	اسم الجلسة	نوع الجلسة
الجمعة 31 أكتوبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	منتجع شادن العلاء	اليوغا الكلاسيكية وتمارين البراناياما	جلسة توازن بين الجسد والعقل
الجمعة 31 أكتوبر	07:45 مساءً	08:45 مساءً	بانيان تري العلاء	من الجذور إلى السمو: صحوة الوجد	جلسة رقص ولياقة
السبت 1 نوفمبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	فايف سنسز سانكشواري	التحرر الصوتي: رحلة تتجاوز الجسد	جلسة رقص ولياقة
السبت 1 نوفمبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	بانيان تري العلاء	100 عام في حضرة جبران خليل جبران	جلسة تأمل وعافية
السبت 1 نوفمبر	08:30 صباحاً	09:30 صباحاً	منتجع شادن العلاء	العودة إلى النقاء	جلسة تأمل وعافية
السبت 1 نوفمبر	08:30 صباحاً	09:15 صباحاً	أور هاييتاس العلاء	مرونة وانسيابية الريفورمر مع فيك	جلسة توازن بين الجسد والعقل
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 العلاء	ورشة متقدمة في الزومبا	جلسة رقص ولياقة
السبت 1 نوفمبر	04:30 مساءً	05:30 مساءً	بانيان تري العلاء	إيقاعات أفرو	جلسة رقص ولياقة
السبت 1 نوفمبر	05:00 مساءً	06:00 مساءً	أور هاييتاس العلاء	التأمل البصري وطقوس الكاكو	جلسة تأمل وعافية
السبت 1 نوفمبر	06:00 مساءً	07:00 مساءً	بانيان تري العلاء	أجواء اليوغا في العلاء	جلسة توازن بين الجسد والعقل

لحظات العلا
ALULA MOMENTS

مهرجان
نبض العلا 2025



جلسات اليوغا

نوع الجلسة	اسم الجلسة	الموقع	موعد الانتهاء	موعد البداية	التاريخ
جلسة تأمل وعافية	جلسة استرخاء بالصوت	منتجع شادن العلا	08:30 مساءً	07:30 مساءً	السبت 1 نوفمبر
جلسة رقص ولياقة	الرقص الإبداعي بخمس إيقاعات	أور هاييتاس العلا	08:45 مساءً	07:45 مساءً	السبت 1 نوفمبر