



## 2025 | תוכנית ריטריט פארוס Nia+ Global

### 17.6 שלישי

נחיתות בפארוס וקליטה בחדרים  
ארוחה חגיגת לפתיחת הסדנה במסעדה סמוכה

### 18.6 רביעי

ארוחת בוקר  
תרגול צ'י קונג וריקוד ניה  
ארוחת צהרים  
זמן חופשי לשוטטות ורביצה בחופים  
ארוחת ערב

### 19.6 חמישי

ארוחת בוקר  
תרגול צ'י קונג וריקוד ניה  
ארוחת צהרים  
זמן חופשי לשוטטות ורביצה בחופים  
ארוחת ערב

### 20.6 יום שישי

ארוחת בוקר  
שיעור ניה  
הפלגה קצרה לאי הסמוך, אנטיפארוס  
ארוחת שישי וניגונים בלבן

### 21.6 יום שבת

ארוחת בוקר  
תרגול צ'י קונג ושיעור ניה  
חצי יום חופשי לבילויים וקניות

### 22.6 יום ראשון

ארוחת בוקר  
מעגל סיום וחיבוקים  
פינוי חדרים וחדרות לשדה התעופה