**Program "I værekraft" Molivos Retreat 12-19.august 2018**

|  |  |
| --- | --- |
| **Søndag:** | 10.35 Ankomst Myrtilini flyplass (lokal tid) 12.30 ca. ankomst Milelja Retreat Center Ca.13.00-14.00 Felles lunsj m/praktisk info på Milelja 14.00-18.00 Fritid til å sove, slappe av, bli kjent med stedet. Bading/soling..  18.00-20.00: Åpning av samlingene 20.00: Felles middag på Milelja |
| **Mandag:** | 09.00-10.00: Frokost 10.00-11.30: I værekraft-samling 11.30-18.00: Egentid til bad og sol, utforske Molivos etc. 18.00-19.00: Avspenningstime  20.00: Felles middag på Milelja |
| **Tirsdag:** | 08.00-09.00: Yoga 09.00-10.00: Frokost 10.00-12.00: I værekraft-samling 12.00-13.00: Fritid 13.00-14.00: Felles lunsj på Milelja 14.00 🡪: Egentid til bad og sol, utforske Molivos etc. |
| **Onsdag:** | 09.00-10.00: Frokost 10.00-11.00: I værekraft-samling 11.00: Avreise for badedag  14.00: Felles lunsj på en taverna for de som ønsker (Utflukt inkl., ikke lunsjen) 17.00: Hjemreise 18.00-19.30: Yoga 20.00: Middag på Milelja |
| **Torsdag:** | 08.00-09.00: Yoga  09.00-10.00: Frokost 10.00-12.00: I værekraft-samling 12.00-13.00: Fritid 13.00-14.00: Felles lunsj på Milelja 14.00 🡪: Egentid til bad og sol, utforske Molivos etc. |
| **Fredag:** | 08.15-09.00: Mindful walking 09.00-10.00: Frokost 10.00-12.00: I værekraft-samling 12.00-13.00: Fritid 13.00-14.00: Felles lunsj på Milelja 14.00-17.30: Egentid til bad og sol, utforske Molivos etc. 17.30-22.00: Båtutflukt til Staminakis fra båthavna i Molivos. Middag på taverna. (Båtutflukt inkl. i pris, ikke middagen) |
| **Lørdag:** | 08.00-09.00: Yoga 09.00-10.00: Frokost 10.00-11.00: I værekraft-samling 11.00-18.00: Egentid til bad og sol, utforske Molivos etc. 18.00-19.30: Avspenningstime og avslutningssamling 20.00: Felles middag Milelja |
| **Søndag:** | 07.30: Avreise flyplass m/frokostpakke 11.35: Avreise fly (lokal tid) |

Endringer i programmet kan forekomme. Du vil da få beskjed om dette.