



SEAFOS LUXURY

RESORT & SPA



מבית סקרינז

MOOD 4 RETREAT

23 - 27 / 04 / 2026

תוכניה





Thinking Mode

יום חמישי | 23 באפריל

08:00–07:00 | המראות מישראל בטיסות ישירות.

בשדה התעופה נתחיל את המעבר מהשגרה, מהמשימות ומהרעש אל המרחב שבו הזמן מאט והלב נפתח

10:00–09:00 | נחיתה באתונה, איסוף מזוודות ומפגש ראשון עם צוות Screenz.

התרגשות וציפייה לקראת מסע אישי ותחושה של התחלה חדשה.

11:00–10:00 | עלייה לאוטובוסים ויציאה אל חצי האי פלופונס

נסיעה לאורך נופים פראיים, ים כחול נפרש מול העיניים ושקט פנימי שמתחיל לחלחל.

12:00–11:00 | עצירה בתעלת קורינתוס.

הזדמנות להתרענן, להימתח באמצע הדרך ולספוג את אחד המראות המרשימים ביוון. נצעד על הגשר מעל המים העמוקים הזורמים בין קירות הסלע האדירים, רגע סימבולי של מעבר בין המוכר לחדש.

כאן נהנה מהפסקת קפה יווני אותנטי בבית קפה מקומי מול הנוף.

15:00–14:00 | הגעה ל-Seafos Luxury, מלון הבוטיק שכולו עומד לרשותנו.

קבלת פנים חגיגית עם טעמים מקומיים, צ'ק-אין לחדרים המפנקים, וזמן חופשי להסתובב בין: חוף ים פרטי, בריכה אינסופית מול המפרץ, מתחם ספא מפואר, חמאם, סאונה וג'קוזי. זה הרגע לצאת למרפסת, להביט אל הים ולהפנים - אני כאן.

18:10–16:30 | סדנת פתיחה עם יובל אברמוביץ' – "מחר יהיה אחרת"

יובל, יוצר תופעת "הרשימה" שהפכה לתנועה בינלאומית, פותח עבורנו את שער הכניסה למסע. זהו לא רק ששן על חלומות, זה מפגש עם המקומות שבהם הפסקנו להאמין שאפשר. נגלה למה אנחנו מפחדים לבקש עזרה, איך המוח שלנו מצמצם אותנו בלי שנשים לב ונתחיל לכתוב את רשימת היעדים האישית שלנו לריטריט ולחיים. זה הרגע שבו כל אחד יגדיר לעצמו למה הוא באמת הגיע לכאן.

20:30–18:30 | ארוחת ערב חגיגית במסעדת המלון

מטבח יווני מודרני, חומרי גלם טריים מהאזור, יין משובח ואנשים שמרגישים כמו שבט אחד.

21:00 | SCREENZ CINEMA תחת כיפת השמיים (בהתאם לתנאי מזג האוויר)

ניפגש על שפת הים, מול קו האופק האינסופי, עם כוס יין ביד ונשנושים קטנים על השולחן. הרוח מהים, התאורה הרכה, והגלים שמלווים ברקע יוצרים חוויית צפייה שהיא הרבה מעבר למסך. זהו ששן שמחבר בין השראה לרגש ומכין אותנו לשקט של הלילה הראשון ביוון.

"העולם כפי שאנו חווים אותו הוא תוצר של צורת החשיבה שלנו."



Healing Mode

יום שישי | 24 באפריל

07:45–07:00 | יוגה עם קטי קויפמן מול הים.

תנועה רכה ונשימה עמוקה שמסדרות את המחשבות ומייצרות מרחב חדש לבהירות.

10:00–08:00 | ארוחת בוקר רגועה במרפסת מול הבריכה והים.

זמן לתת לתובנות של אתמול לשקוע, לשיחות עומק ראשונות ולתחושה שהקצב משתנה.

13:00–10:00 | ד"ר לירז מרגלית: לעצב לעצמי מיינדסט מנצח

לעבור ממצב הישרדות לניהול תודעה בזמן אמת. רובנו לא נתקעים בגלל חוסר יכולת אלא בגלל הדיפולט של המוח. בסשן מבוסס מדעי המוח והפסיכולוגיה ההתנהגותית נלמד איך לזהות בזמן אמת, מה מפעיל אותנו? מה הטריגר? איזו פרשנות אוטומטית המוח מייצר? ואיך היא מובילה לדחיינות, הימנעות, פרפקציוניזם או ריצוי? במקום לנסות "לחשוב חיובי" נלמד איך לשנות את מנגנון התגובה עצמו. דרך תהליך פרקטי ומדויק נתרגל: להוריד עומס מהמערכת כשהמוח במצב הישרדות, לעבור מתגובה אוטומטית לבחירה מודעת ולבחור פעולה קטנה שמייצרת תנועה - גם כשאין מוטיבציה.

15:00–13:00 | ארוחת צהריים קלה וזמן חופשי.

בריכה, ספא, ים או שקט עם מחברת.
המוח ממשיך לעבוד גם כשאנחנו נחים.

18:00–15:00 | דורון ליבשטיין: "הכול קורה עבורך"

ששן עומק של שלוש שעות בו נעצור רגע את הקצב ונביט על הסיפור האישי מזווית חדשה. דרך תרגילים מונחים, שאלות מדויקות ושיח פתוח נזהה דפוסי חשיבה שמעכבים אותנו, נפגוש את המקומות שמבקשים ריפוי, ונתחבר מחדש למהות, לתשוקה ולכיוון הבא. נקבל כלים פרקטיים לעיבוד רגשי, להתמודדות עם תקופות של שינוי ולקבלת החלטות מתוך בהירות ולא מתוך לחץ. זהו מרחב חי של מנטורינג, נוכחות ואנרגיה שבו ההבנה שהכול קורה עבורנו הופכת לחוויה שמניעה תנועה.

21:00–18:30 | קבלת שבת מרגשת על רקע הים והשמש השוקעת.

רגע של עצירה, הודיה וחיבור אנושי אמיתי.
לאחר מכן ארוחת ערב שבת חגיגית באווירה חמה ומשפחתית.

Wine Tasting & Storytelling | 21:00 עם יקב מקומי.

נטעם יינות יווניים משובחים, נקשיב לסיפורים שמאחורי הכרמים ונאפשר לשיחות להעמיק כי הרגעים האלה הם המקום שבו התובנות הופכות לחיבורים.

**"מי שמביט החוצה - חולם.
מי שמביט פנימה - מתעורר."**



Doing Mode

יום שבת | 25 באפריל

07:45–07:00 | יוגה עם קטי קויפמן מול הים

תרגול עדין שמכין את הגוף והלב ליום של עבודה רגשית עמוקה.

09:30–08:00 | ארוחת בוקר רגועה מול הבריכה והים

Brandon Bays – The Awakening Journey | 13:30–10:00

הרגע שבו פוגשים את עצמנו באמת. יש רגע כזה שבו מפסיקים לנסות להבין ומתחילים להרגיש. במרחב עדין, בטוח ומדויק ברנדון לוקחת אותנו למסע פנימה, אל המקומות שבהם הרגש נשמר, אל הסיפורים שחיים בגוף, ואל אותה נוכחות שקטה שנמצאת מתחת לכל הרעש. דרך תהליך חווייתי ומונחה נגלה איך דווקא הרגשות שמהם ניסינו לברוח הם הדלת אל אהבה, אל חופש ואל שלוה עמוקה. לא מדובר בשיחה על שינוי אלא בחוויה שבה משהו משתחרר באמת. אנשים מגיעים עם כאב, בלבול או שאלה פתוחה, ויוצאים עם תחושת הקלה, רכות וחיבור מחדש לעצמם. זה מרחב שבו הזמן מאט, ההגנות יורדות, ונזכרים שהשקט שחיפשנו כל החיים כבר נמצא בפנים.

15:00–13:30 | הפסקת צהריים וזמן אינטגרציה

זמן שקט לעכל את התהליך: הליכה על החוף, מנוחה בבריכה, ספא או מרפסת מול הים.

18:00–15:00 | קווין בילט – 9 שערים לחופש

לגלות את המפה הפנימית שמנהלת אותנו. לכל אחד מאיתנו יש דרך קבועה לראות את העולם, להגיב, לבחור ולאהוב. אנחנו חושבים שזו האישיות שלנו אבל זו בעצם תבנית. בסשן חווייתי ומעורר תובנה קווין פותח בפנינו את מפת האניאגרם, מפתח מדויק להבנת הדפוסים שמנהלים אותנו מאחורי הקלעים. נזהה איזה "טיפוס" מפעיל אותנו ביום-יום, איך הוא משפיע על מערכות היחסים שלנו ועל תחושת הערך העצמי ואיך משתחררים מהאוטומט שלו כדי לחיות בחופש אמיתי. זה רגע של בהירות שמביא איתו נשימה עמוקה: פחות שיפוט עצמי, יותר חמלה, ויותר חופש להיות מי שאנחנו באמת. כי כשמבינים את המנגנון אפשר סוף סוף לבחור אחרת.

21:00–19:00 | ארוחת ערב חגיגית

חזרה אל הגוף, אל הטעמים ואל תחושת הביחד אחרי יום עמוק במיוחד.

GREEK NIGHT – חגיגה של החיים | 21:00

מוזיקה יוונית חיה, ריקודים ואנרגיה משחררת אל תוך הלילה. אחרי הריפוי מגיע השחרור, הרגע שבו הגוף זז, הלב נפתח והשמחה פשוט קורית.

**"הפצע הוא המקום
שבו האור נכנס אליך."**



Leading Mode

יום ראשון | 26 באפריל

07:45–07:00 | פילאטיס "התעוררות דרך הגוף" עם קטי קויפמן

נשחרר עומסים, נייצר יציבה חדשה ונעיר את האנרגיה בצורה רכה ומדויקת.

09:30–08:00 | ארוחת בוקר רגועה מול הים

עוד רגע של שקט לפני שאנחנו אוספים את כל החלקים לכדי תמונה שלמה.

Tim Kelley – Finding Your Inner Compass | 13:00–10:00

לגלות את מקור החכמה הפנימי. בעולם שבו הכול זז מהר ומרגיש לפעמים חסר כיוון, יש בנו מקום שיודע, מקום שיכול לענות על השאלות הכי עמוקות שלנו, למה זה קורה לי, איך נכון לפעול, ומה הצעד הבא שלי. בסשן עוצמתי ומעשי טים מלמד איך ליצור חיבור ישיר ובהיר למקור ההכוונה הפנימי שלנו, כזה שמאפשר לקבל תשובות מדויקות בכל תחום בחיים.

נלמד לזהות מאיפה מגיעה החכמה האישית שלנו, איך לעבור דרך הפחד מלקבל תשובות אמיתיות ואיך להשתמש בכלים פשוטים כדי לקבל בהירות. מהשאלות הגדולות של ייעוד ומשמעות ועד מערכות יחסים, קריירה והחלטות חיים. זה הרגע שבו הדרך מתבהרת, הרגע שבו מפסיקים לחפש בחוץ ומתחילים לדעת מבפנים.

15:00–13:00 | הפסקת צהריים וזמן לעצמנו

זמן אחרון עם הים, עם הבריכה, עם החדר, עם המחברת. הרגע שבו מרגישים כמה עברנו בכמה ימים.

18:00–15:00 | טל בשן - מנהיגות תודעתית: לחיות מתוך בחירה

כמה מהחיים שלנו באמת מנוהלים מתוך בחירה וכמה מתוך דפוסים שנוצרו הרבה לפני שהבנו מי אנחנו? בסשן עמוק ומעורר תנועה טל פותח את הקשר בין התודעה לבין המציאות שאנחנו יוצרים ומערכות ההפעלה הלא מודעות שמנהלות אותנו מאחורי הקלעים.

נפגוש את שלושת הקולות שחיים בתוכנו: הילד הפנימי הפגוע, הקול ההורי שהוטמע בנו והאסטרטגיה שיצרנו כדי לשרוד. נלמד לזהות את הדפוסים האוטומטיים שמנהלים מערכות יחסים, קריירה ובחירות חיים ונגלה איך יוצאים מהם דרך פעולה חדשה והפוכה להרגל. זה הרגע שבו מפסיקים להגיב מהעבר ומתחילים ליצור מציאות חדשה מתוך בחירה. מנהיגות אמיתית מתחילה בפנים.

21:00–19:00 | ארוחת סיום חגיגית

שולחן אחד ארוך, חיבוקים, שיתופים, צחוק והבנה שעברנו כאן משהו משותף ועמוק. הרגע שבו הקבוצה הופכת למשפחה.

21:00 | Sound Healing תחת כיפת השמיים

מסע צלילים ותדרים על שפת הבריכה, מול השמיים הפתוחים. שכיבה בעיניים עצומות, הגוף נרגע, מערכת העצבים מתאזנת וכל החוויה נטמעת פנימה בשקט. רגע של סגירה רכה, מדויקת ומרגשת למסע כולו.

"זה לא מה שקורה לך, אלא מי שאתה הופך להיות בעקבות מה שקרה."



Integration

יום שני | 27 באפריל

07:45–07:00 | יוגה עם קטי קויפמן מול הים

09:00–08:00 | ארוחת בוקר משותפת

נכגשים שוב סביב השולחן עם קפה יווני, פירות טריים, מאפים חמים ונוף פתוח לים. זו לא עוד ארוחת בוקר זה זמן לעכל, לשתף, לחייך ולהבין כמה דרך עברנו יחד בכמה ימים בלבד.

10:30–09:00 | יובל אברמוביץ' – "ההזדמנות" | בונים נתיב לחלומות

אנחנו חיים בעולם מלא אפשרויות אבל לא תמיד מצליחים לראות אותן בזמן. למה יש אנשים שמזהים הזדמנות ופועלים, ואחרים מרגישים שהיא תמיד עוברת לידם? בסשן הסיום של הריטריט יובל מחבר בין כל מה שעברנו כאן לבין החיים שמחכים לנו בבית: איך לזהות הזדמנויות שכבר נמצאות סביבנו, איך ליצור אותן גם כשאין זמן, כסף או קשרים ואיך להפוך תקופות של משבר לנקודת זינוק. דרך סיפורים, תובנות וכלים פרקטיים נבנה נתיב אישי וברור להגשמת החלומות שלנו כזה שלא נשאר ביוון, אלא ממשיך איתנו ביומיום. זה הרגע שבו ההשראה הופכת לתנועה. הרגע שבו מפסיקים לחכות להזדמנות ומתחילים ליצור אותה.

11:30–10:30 | זמן התארגנות ופרידה מהמלון.

עוד מבט אחרון אל הים, עוד קפה במרפסת תוך הבנה שקרה כאן משהו משמעותי!

יציאה לשדה התעופה:

11:30 | יציאת אוטובוס ראשון (לטיסת 16:00)

13:30 | יציאת אוטובוס שני (לטיסת 18:25)

חוזרים הביתה אחרת - לא רק עם תמונות, אלא עם בהירות, שקט פנימי, כלים וחיבורים שנשארים.

גרסה מדויקת יותר, מודעת יותר וחייה יותר של עצמנו.

**"לא האדם מחפש משמעות
המשמעות מחפשת אדם."**