



برنامج الرحلة (ربيع 2018 - سيريلانكا)

24#

Alours
الدعم اللوجستي

متخصصون في التنمية البشرية
Specialized in Human Development
مركز الراشد
Al-Rashed Center
حيث التغيير يبدأ من الداخل
Where Change Starts Within
الراعي التدريبي

H. E. R. Holistic
Center & Spa
الراعي الصحي

(1) الجمعة 1/12 (الوصول والتعريف):

| الوقت | العمل | الشرح |
|-----------------|-----------------|--|
| 9:00 ص - 6:00 م | وصول الرحلات | Check in |
| 7:00 - 8:00 م | العشاء | بوفيه مفتوح في المطعم الرئيسي |
| 9:00 م | اللقاء التعريفي | التعريف بالبرنامج وفريق العمل والمشاركين |

(2) السبت 1/13 (تجمبو):

| الوقت | العمل | الشرح |
|----------------|---------------------------------|------------------------|
| 8:00 ص | مشي الصباح وتدريبات التنشي كونغ | With Mary lea |
| 9:00 - 10:00 ص | الفطور | |
| 11:00 ص | رحلة: (1): سفاري القوارب | يتضمن الغداء |
| 7:00 م | جلسة تأمل | مع ميري لي |
| 8:00 م | العشاء | |
| 9:00 م | اللقاء التنويري الأول | صلاح الراشد وماجد يحيى |

(3) الأحد 1/14 (محضن الفيلة/مغامرة النهر):

| الوقت | العمل | الشرح |
|--------|---|--|
| 8:00ص | الفطور | |
| 9:00 ص | رحلة (2): محضن الفيلة أومغامرة النهر | يتضمن الغداء + مصنع الشاي (اختيار أحدهما) |
| 7:00 م | العودة إلى الفندق | |
| 8:00 م | العشاء | |
| 9:00 م | جلسة عزف مع آلة | الموسيقيين: ألفريد جميل وماجد يحيى |

(4) الاثنين 1/15 (البرنامج التدريبي- حفل أتلانتس الأول):

| الوقت | العمل | الشرح |
|-----------------|--------------------------|----------------------------------|
| 8:00-9:00ص | المشي وتدريبات التاي تشي | Mary Lea |
| 9:00-10:00ص | الفطور | |
| 10:00 ص - 5:00م | برنامج تدريبي | Dr. Cass Ingram Dr. Judy Gray |
| 2:00ظ | وجبة خفيفة | Snacks |
| 7:30م | العشاء | |
| 9:00م | حفل أتلانتس الأول | Atlantis Musical #سمرة_خليجية |

(5) الثلاثاء: 1/16 (البرنامج التدريبي - حفل أتلانتس الثاني):

| الوقت | العمل | الشرح |
|-----------------|--------------------------|----------------------------------|
| 8:00-9:00ص | المشي وتدريبات التاي تشي | Mary Lea |
| 9:00-10:00ص | الفطور | |
| 10:00 ص - 5:00م | برنامج | Dr. Cass Ingram Dr. Judy Gray |
| 2:00ظ | وجبة خفيفة | Snacks |
| 7:00م | جلسة شاي | مع حبيبة رياحي ومجد الشيحة |
| 8:00م | العشاء | |
| 9:00 م | اللقاء التنويري الثاني | صلاح الراشد محمد عبدالعظيم |

(6) الأربعاء: 1/17 (مغامرة النهر):

| الوقت | العمل | الشرح |
|-------------|--|--------------------------------------|
| 9:00-8:00ص | المشي وتدريبات التشي كونغ | Mary Lea |
| 10:00-9:00ص | الفتور | |
| 10:30ص | مغامرة النهر (نشاط 3) أومحضن الفيلة | Rafting (اختيار أحدهما) |
| 3:30ظ | الغداء | |
| 8:30م | وجبة خفيفة | Snacks |
| 9:00م | حفلة أتلانتس الثاني | Atlantis Musical #الليلة_الوهابية |

(7) يوم الخميس: 1/18 (وقت حر):

| الوقت | العمل | الشرح |
|-------------|--------------------------|---|
| 9:00-8:00ص | المشي وتدريبات التاي تشي | Mary Lea |
| 10:00-9:00ص | الفتور | |
| 11:00ص | وقت حر | مشي البحر و HER Holistic (يمكنك حجز جاستك عند التسجيل) |
| 3:30ظ | الغداء في Amagi | |
| 5:00م | جلسة تأمل | |
| 8:00م | وجبة خفيفة | Snacks |
| 9:00م | اللقاء التنويري الثالث | صلاح الراشد والفريد جميل |

(8) يوم الجمعة: 1/19 (تسوق):

| الوقت | العمل | الشرح |
|------------------------------|-------------------------------------|----------|
| 9:00-8:00ص | المشي وتدريبات التاي تشي | Mary Lea |
| 10:00-9:00ص | الفتور | |
| 10:00ص-3:00ظ | تسوق في العاصمة كولمبو | |
| 3:00م | الغداء | |
| جلسات المساج في HER Holistic | | |
| 7:00م | جلسة تأمل | |
| 9:00م | الحفل الختامي والشخصية الإيجابية | |

(9) يوم السبت: 1/20 (العودة):

| الشرح | العمل | الوقت |
|--------|-------|-------|
| العودة | | |