

לוח פעילויות – משיב נפש

יום ש'	יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'
ריטריט עם סטיבן ואלייה (ההרשמה דרך האתר)		06:00-11:00 הליכה לוואדי החל מ-16:00:	14:00 <i>מרחב שקט עד</i> 05:40-06:30 הליכת בוקר שקטה 6:30-7:30 מדיטציה 10:00-11:00 מדיטציה מונחית 16:00-16:45 מדיטציה 17:30-19:30 לימוד עם סוזנה 20:00-20:30 מדיטציה 20:00 <i>מרחב שקט מ-</i>	14:00 <i>מרחב שקט עד</i> 05:40-06:30 הליכת בוקר שקטה 6:30-7:30 מדיטציה 10:00-11:00 מדיטציה 16:00-17:00 מדיטציה 17:30-20:00 קורס מיינדפולנס הרשמה דרך האתר 18:45-20:00 תכנית ערב 20:00-20:30 מדיטציה 20:00 <i>מרחב שקט מ-</i>	14:00 <i>מרחב שקט עד</i> 05:40-06:30 הליכת בוקר שקטה 6:30-7:30 מדיטציה 10:00-11:00 מדיטציה 16:00-17:00 מדיטציה 18:45-20:00 מעגל הקשבה 20:00-20:30 מדיטציה 20:00 <i>מרחב שקט מ-</i>	14:00 <i>מרחב שקט עד</i> 05:40-06:30 הליכת בוקר שקטה 6:30-7:30 מדיטציה 16:00-17:00 מדיטציה 17:45 ארוחת ערב משותפת של הסנגהה 18:45-20:00 תכנית ערב 20:00-20:30 מדיטציה 20:00 <i>מרחב שקט מ-</i>

מדיטציה:** הזמנה לבוא לתרגל אתנו באולם. *ערב סנגהה:** פעילות משותפת או לימוד של הסנגהה. הזמנה לבוא למדוט, לשוחח ולהביא משהו לחלוק בארוחת הערב. *****הליכה לוואדי:** ביום חמישי תהיה הליכה ותרגול בוואדי עם אסף כץ. נצא בשעה 06:00 בדיוק מהמשיב לנחל יחיעם. החזרה למשיב תהיה סביב השעה 11:00.