

לוח פעילויות – משיב נפש

יום ש'	יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'
<p style="text-align: center;">ראש השנה (אין פעילות במשיב נפש)</p>			<p>14:00 מרחב שקט עד 14:00</p> <p>05:40-06:30 הליכת בוקר שקטה</p> <p>6:30-7:30 מדיטציה</p> <p>10:00-11:00 מדיטציה</p> <p>16:00-17:00 מדיטציה</p> <p>18:45-20:00 מעגל הקשבה</p> <p>20:00-20:30 מדיטציה</p> <p>20:00 מרחב שקט מ-20:00</p>	<p>14:00 מרחב שקט עד 14:00</p> <p>05:40-06:30 הליכת בוקר שקטה</p> <p>6:30-7:30 מדיטציה</p> <p>10:00-11:00 מדיטציה</p> <p>16:00-17:00 מדיטציה</p> <p>17:30-20:00* קורס מיינדפולנס עם ערן הרפז (ההרשמה דרך האתר)</p> <p>20:00-20:30 מדיטציה</p> <p>20:00 מרחב שקט מ-20:00</p>	<p>14:00 מרחב שקט עד 14:00</p> <p>05:40-06:30 הליכת בוקר שקטה</p> <p>6:30-7:30 מדיטציה</p> <p>10:00-11:00 מדיטציה</p> <p>16:00-17:00 מדיטציה</p> <p>18:45-20:00 מעגל הקשבה</p> <p>20:00-20:30 מדיטציה</p> <p>20:00 מרחב שקט מ-20:00</p>	<p>14:00 מרחב שקט עד 14:00</p> <p>05:40-06:30 הליכת בוקר שקטה</p> <p>6:30-7:30 מדיטציה</p> <p>16:00-17:00 מדיטציה</p> <p>17:45 ארוחת ערב משותפת של הסנגהה</p> <p>18:45-20:00 תכנית ערב</p> <p>20:00-20:30 מדיטציה</p> <p>20:00 מרחב שקט מ-20:00</p>

*הרשמה לריטריט אישי: כדי להשתתף בשתי פעילויות (או יותר) באותו היום, יש להיות רשום מראש לריטריט אישי באותו היום. מהסיבה הזו ניתן להירשם לריטריט אישי בן יום אחד.
*מדיטציה: הזמנה לבוא ולתרגל אתנו באולם. **ערב סנגהה: פעילות משותפת או לימוד של הסנגהה. הזמנה לבוא למדוט, לשוחח ולהביא משהו לחלוק בארוחת הערב.