

לוח סדנא לדוגמא (2026-2027)

יום שישי:



תמונות מסדנאות כליל קודמות

13:00 – התכנסות בחאן 'קפה כליל' של תמי.

13:00-13:30 – התמקמות, פריקת ציוד (תיק אישי, שמיכה, מחברת וכלי כתיבה), נשנוש פירות, קפה ומאפה, היכרות עם המרחב והסביבה המופלאה.

14:00-15:30 – מפגש פתיחה והיכרות, צלילות הדעת, 'התעוררות' לעומת 'הארה'. איך דוקה נוצרת? סיפור הולדתו של הבודהה והבודהיזם, תהליך היווצרות הסדנא כחלק מהדרך, תרגיל כתיבה של 5-10 דק'

15:30-16:30 – זמן חופשי

17:00-18:30 מפגש שני. ההשתנות הבלתי נפסקת שלנו, ההיאחזות במוכר והצורך בשחרור התודעה על ידי דרך 8 הנתיבים של הבודהה. חיבור לגוף באופן שמקדם רגיעה ושלווה. תרגיל כתיבה של 5-10 דק'

18:30-19:30 הפסקה וזמן התארגנות לארוחת ערב - מקלחת, כוס יין/קפה לקראת שקיעה, זמן לפטפט ולנוח.

19:30-21:00 ארוחת ערב שישי, אוכל הודי צבעוני, טעים ונפלא. קבלת שבת חגיגית עם מרק ירקות העונה, מלאי כופתה, מאפים ממולאים, סלטים של הגליל, עוגות ביתיות ותה לקינוח.

21:00-22:00 סיפורי זן לקראת שינה. סיום יום וכניסת ללילה, הכנת מזרונים, מצעים וחלל השינה. תרגול קצר כהרפיה טבעית המכינה את הגוף ללילה טוב.

22:00-23:00 תה קטן וכיבוי אורות.

לוח יום שבת - בדף הבא



יום שבת 19 ביולי 2025

06:00-07:00 השכמה, פירות טריים, קפה/תה ועוגיות, הליכת בוקר נעימה למשכימים

08:00-09:30 – מפגש בוקר עם חבר מקומי (משתנה) – תרגול מדיטציה, חיבור למאפייני המציאות והמקום. "אימון זו הגשמה והגשמה היא אימון" - לימוד כלים פשוטים באימון בודהיסטי הנוגע בחיי היומיום. הגעה למטרה בעצם הפעולה הראשונה להשגתה, לימוד, תרגול ומשוב. תרגיל כתיבה של 5-10 דק'.

09:30-10:30 הפסקה, ארוחת בוקר משמחת וזמן חופשי.

11:00-12:30 מפגש אחרון באוהל הגדול. מענה לשאלות שהתעוררו בנו לאורך הריטריט, עיבוד השהייה יחד, החוויה במקום והאנשים שפגשנו בנוסף לעצמנו 😊. תשומת לב לתחושות העולות בנו לאורך היום. בקשות להמשך הדרך מהמנחה והקבוצה. תרגיל כתיבה של 5-10 דק'.

12:30-13:30 – התארגנות לארוחת צהרים ותחילת התארגנות על ציוד.

13:30-14:30 ארוחת צהרים – זמן כיפי לאסוף את הנקודות לקראת פרידה, לאכול את האוכל הנפלא שממלא את הקיבה ואת הלב, לארוז כמה עוגיות בקופסא לדרך ולקנח בקפה. יש מי שבשלב הזה נשאר לפעמים לפטפט, לשמוע עוד סיפור... תלוי בעונה וכמה קר/חם/נעים לנו.

14:30 יציאה לדרך חזרה הביתה (לפני הפקקים).

דגשים בנקודות:

- **ההשתתפות היא רשות** - אפשר בכל שלב לצאת להפסקה, לנוח, לטייל או לפטפט. הכלל היחיד וגם אותו אין צורך לבקש... הוא שלא משתמשים בטלפון בזמן המפגשים.
- **רגישות באוכל** – נא לעדכן כדי שתמי תדאג להכין לכם אוכל שאתם אוהבים במיוחד.
- **תשלום** – מחיר הסדנא הינו 1000 ₪ (כולל מע"מ) והוא עבור 4 ארוחות, יין ונשנושים, הארגון, המפגשים, הלינה והשימוש בשירותים ובמקלחות בחאן. אפשר להביא במזומן או להעביר ביט ביום הסדנא.
- **לינה, שירותים ומקלחות** - במרחב הנפלא של החאן שני תאי שירותי ושתי מקלחות רק עבורנו עם מים חמים/קרים. מבחינת ציוד על כל משתתפת/ת להצטייד בסדין, בכרית ושמיכה. אפשר לקבל פרטיות רבה יותר ולישון בבקתה (אנא דברו איתי בפרטי). מניסיון – חווית הלינה נעימה, פשוטה ומיוחדת.

----- להתראות בכליל -----

