

לוז סדנת כליל 24-25 ביולי 2026

יום שישי:

11:00 – התכנסות בחאן 'קפה כליל'.

11:00-12:00 – פריקת ציוד, נשנוש פירות וקפה ומאפה, היכרות עם המרחב והסביבה.

12:00-14:00 – מפגש פתיחה והיכרות, 'התעוררות' לעומת 'הארה', איסוף תשומת הלב למסע קבוצתי מעניין ומסקרן. סיפור הולדתה של הסדנא מתוך הבודהיזם הטיבטי ודרכו מהמזרח הרחוק למזרח התיכון ולמעגל שלנו.

14:00-15:30 – זמן חופשי ונחת.

15:30-17:30 – מפגש על האני – מי היא שאני קוראת לה אני? על השתנות מתמדת. הצורך בהיאחזות לעומת הצורך בשחרור בחיי היומיום.

17:30-18:30 – הפסקה וזמן התארגנות לארוחת ערב – זמן למקלחת נעימה, כוס יין של שקיעה.

19:00-20:30 – ארוחת שישי מרק ירקות העונה, מלאי כופתה, ממולאים, סלטים של הגליל, מעמולים, תה וקפה.

20:30-21:30 – מפגש משחקים וסיפורי זן - סיפורי זן בודהיסטים עם מוסר השכל. הרפיה נכונה לפני השינה של הגוף והתודעה ללילה.

22:00 – כיבוי אורות



לו"ז שבת - בדף הבא



יום שבת:

06:30-08:00 – השכמה, פירות טריים, קפה/תה ועוגיות.

08:00-10:00 – מפגש בוקר – מדיטציה של 10-15 דקות בהנחיה. כיצד המדיטציה יעילה ככלי לאיסוף קשב, לתשומת לב. לימוד כלים פשוטים מהאימון במדיטציה לטובת רוגע וחיזוק בחיי היומיום. כתיבה קלה (לא חובה) ולימוד כלים לכתיבה נכונה שיכולה לסייע לנו בהורות, בזוגיות, בחברות.

10:00-11:00 – מנוחה.

11:00-12:30 – מפגש מסכם, שאלות שהתעוררו בנו לאורך הריטריט, איסוף המתנות שקיבלנו מהשהייה יחד, סיכום החוויה ועיבוד התובנות שגילינו יחד.

12:30-13:30 – ארוחת צהרים מפנקת תוגש לנו בקפה של תמי לקראת חזרה חזקה ואופטימית לחיים שלנו.

14:00 – קפה לדרך.

דגשים :

- **ההשתתפות היא רשות** – בכל שלב אפשר לצאת להפסקה, לנוח או לטייל.
- **הסדנא היא למידה ותרגול אישי** – הקבוצה היא כלי לריכוז הלימוד והאנרגיה. אין חובה לשתף בתכנים אישיים. מגיעים חברים וחברות והסדנא לא פתוחה לקהל הרחב, הזדמנות להיכרות של אנשים נפלאים.
- **אוכל** – הארוחות צמחוניות, מעולות ומגוונות. אם יש לכם רגישות או צורך מיוחד תגידו.
- **לינה, שירותים ומקלחות** – הלינה היא באוהל גדול ומרווח מאד במרחב החאן, שירותים ומקלחות נהדרות. עליכם להצטייד בסדין או שק"ש. אפשר לקבל פרטיות על ידי בניית אוהל אישי/זוגי (תקבלו עזרה בהקמה). ניתן לישון בבקתה פרטית בתוספת תשלום סמלי לתמי המארכת. מניסיון – חווית הלינה נעימה, פשוטה ומיוחדת ומשלבת את שהייה בטבע אך בתנאים מעולים.
- **מחיר הסדנא** – 1000 ש"ח כולל הכל – ארוחות צהרים וערב, יין ונשנושים, המפגשים, הלינה והשימוש בחאן. את הסכום אפשר להעביר בבית ביום הסדנא. מי שצריך קבלה (לצורך הוצאות) אפשר בהחלט.
- **רישום** – אם אתם מעוניינים להירשם אנא העבירו 100 ₪ בביט. אם מכל סיבה לא הגעתם או ביטלתם - המקדמה חוזרת במלואה. הרעיון הוא לבצע פעולה לקראת...

----- להתראות בכליל -----

