

לוז סדנת כליל 28-29, נובמבר 25

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 הבודדהיזם הטיבטי ודרכו מהמזרח הרחוק למזרח התיכון ולמעגל שלנו.

14:00-15:30 – זמן חופשי ונחת.

15:30-17:30 – מפגש על האני – מי הוא ההוא שאני קורא/ת לו "אני"? על השתנות מתמדת. הצורך בהיאחזות לעומת הצורך בשחרור בחיי היומיום.

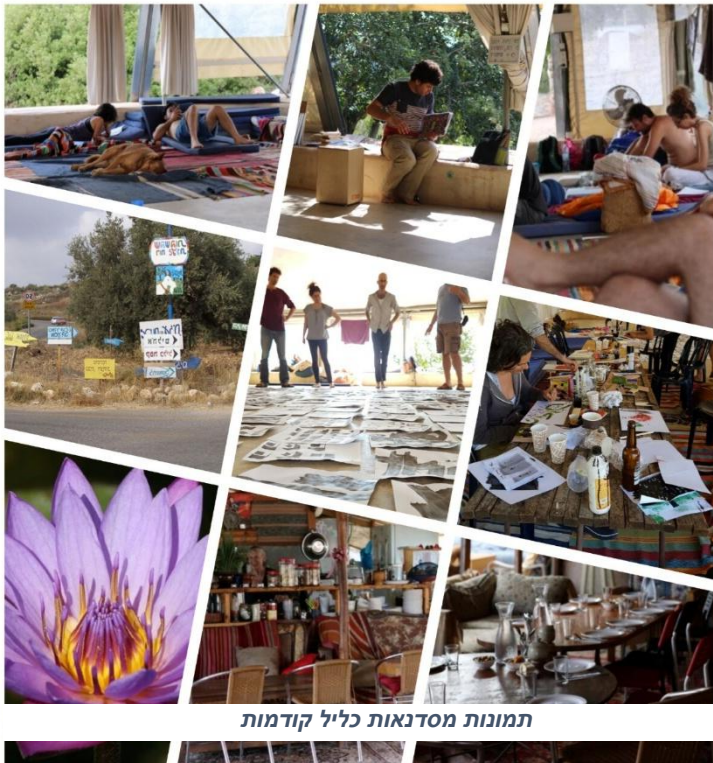
17:30-18:30 – הפסקה וזמן התארגנות לארוחת ערב – זמן למקלחת נעימה, כוס יין של שקיעה.

19:00-20:30 – ארוחת שישי תוגש לנו כמלכים ומלכות.

מרק ירקות העונה, מלאי כופתה, ממולאים, סלטים של הגליל, מעמול ותה לקינוח.

20:30-21:30 – מפגש סיפורי זן - נשמע סיפורי זן קצרים לפני השינה. נלמד תרגול הרפיה המכינה את הגוף והתודעה ללילה.

22:00 – הכנה לשינה.



תמונות מסדנאות כליל קודמות

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 וחיבור למאפייני המציאות הנגישים לנו. לימוד כלים פשוטים מהאימון במדיטציה לטובת רוגע וחיזוק העצמי בשלל מצבים בחיים.

10:00-11:00 – טיול בוקר מקומי בהתאם למזג האוויר ונשנושים.

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

12:30-14:00 – 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** – כאשר הקבוצה היא כלי לריכוז הלימוד והאנרגיה. אין חובה לשתף בתכנים אישיים. לסדנא מגיעים רק חברים וחברות והיא אינה פתוחה לקהל הרחב, זו הזדמנות להיכרות עם אנשים נפלאים.
- **אוכל** – הארוחות צמחוניות, מעולות ומגוונות. אם יש לכם רגישות או צורך מיוחד תעדכנו.
- **לינה, שירותים ומקלחות** – הלינה היא באוהל גדול ומרווח מאד במרחב הנפלא של החאן. ישנם שירותים ומקלחות נהדרות רק עבור משתתפי הסדנא. עליכם להצטייד בסדין, בכרית ובשמיכה. אפשר לקבל פרטיות על ידי בניית אוהל אישי/זוגי ותקבלו עזרה בהקמה. ניתן לישון בבקתה פרטית בתוספת תשלום סמלי לתמי המארחת (דברו איתי). מניסיון – חווית הלינה נעימה, פשוטה ומיוחדת ומשלבת את השהייה בטבע עם תנאים מעולים גם במקרה של גשם או רוח.
- **מחיר הסדנא** – 1000 ש"ח כולל הכל – ארוחות צהרים וערב, יין ונשנושים, המפגשים, הלינה והשימוש בחאן. את הסכום אפשר להביא במזומן או להעביר בביט 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. דמי הרישום שומרים למשתתף מקום בסדנא.

----- להתראות בכליל -----

