

## לוח זמנים לדוגמה

### ריטריט ויפסנא במואה

#### לוח זמנים יום שלישי:

13:00	הרשמה וקבלת חדרים.
14:30	שיחת פתיחה ותרגול בישיבה והליכה לסירוגין.
18:00	ארוחת ערב קלה.
19:00	מדיטציה בישיבה ושיחת דהרמה.
20:00	תרגול בהליכה ובישיבה

#### לוח זמנים: לימים הבאים

06:00	השכמה
06:30	מדיטציה בישיבה
07:15	תרגול מודע בתנועה
08:00	ארוחת בוקר
09:30	הנחיות למדיטציה ותרגול
10:30	מדיטציה בישיבה והליכה לסירוגין.
13:00	ארוחת צהריים ומנוחה
15:30	מדיטציה בישיבה והליכה לסירוגין.
18:00	ארוחת ערב קלה
19:00	מדיטציה בישיבה ושיחת דהרמה
20:00	תרגול בהליכה ובישיבה
21:00	המשך תרגול/מנוחה

\* במהלך ימי הריטריט יהיה זמן לפגישות אישיות וקבוצתיות.

הסדנא מסתיימת ביום שבת ב14:00