



concept & workshops development

לוח זמנים לסדנת נשים ב "zen rock" יון עם מירה פדן ארצי ושגית אמת

לוח זמנים זה כמעט סופי ויתכנו שינויים לקראת הסדנה.

בכל בוקר מוקדם \ צהריים מאוחר יהיו נשנושים טעימים פרות וירקות להנאתכן בחלל הסעדה.

פינת קפה ותה בחדרים ובחלל הסעדה כל היום.

מקרא – תרגול עם מירה פדן ארצי בצבע ירוק , כתיבה עם שגית אמת בצבע חום

חמישי 22.9

14:00-17:00 הגעה ל zen rock

18:00-19:00 הכרות עם מירה ותרגול יוגה נשית למיקוד וייצוב פנימי: קרקעית האגן הנשית

19:00-20:00 ארוחת ערב

20:00-21:00 "להתחיל מאלף" – תהליך הכתיבה בסדנה – שיחה פתוחה ושאלות.

שישי 23.9

7:00-7:30 תרגול מדיטציה לבחירה

7:30-8:00 הליכה בטבע

8:30-10:00 איזון בתוך תנועה - מולה בנדהה כשפה יומיומית

11:00- 10:00 ארוחת בוקר

12:30 -11:15 "דברים שהשארתי מאחור"- תרגול בכתיבה אינטואיטיבית ושירה

13:00-16:00 זמן חופשי \ נסיעה לים או לטיולים לפי תפריט למעוניינות

16:30-17:30 וויסות החושים – תרגול להיכרות עם עצב החמלה

18:00-19:00 ארוחת ערב

19:30-21:00 "גוף המילים" - מה הסיפור שהגוף שלנו מספר? האם אנחנו מוכנות לשמוע?

שבת 24.9

7:00-7:30 תרגול מדיטציה לבחירה

7:30-8:00 הליכה בטבע

8:30-10:00 הקבוע הוא השינוי - תרגול מחזורי

10:00-11:00 ארוחת בוקר

11:15-12:30 הרצאה על יוגה נשית ומעגל שיחה



concept & workshops development

13:00-16:00 זמן חופשי \ יציאה לים או לטיולים לפי תפריט למעוניינות

16:30-17:30 **הגיע הזמן להתמסר** - תרגול לאמצע הדרך: העמקה במפרקי הירך

18:00-19:00 ארוחת ערב

19:30-21:00 **"כמו מכתב בבקבוק"** - תרגול בכתיבה לנמען

ראשון 25.9

7:00-7:30 תרגול מדיטציה לבחירה

7:30-8:00 הליכה בטבע

8:30-10:00 **לשחרר את מה שאפשרי** - חגורת הכתפיים כמרחב הזקוק לתמיכה

10:00-11:00 ארוחת בוקר

11:15-13:00 **"המילים הנעות ברוח"** - תרגול בהקשבה וכתיבה בטבע

13:00-15:00 מנוחת צהריים ובופה נשנושים

15:00-16:30 **"זה החלום"** - מפגש מיוחד לראש השנה על הקשר בין כתיבה והגשמת חלומות

16:30-17:00 הפסקה

17:00-18:00 **תרגול לשנה החדשה** למרחבים חדשים בחיי עם מירה

18:30-20:00 - ארוחה חגיגית לערב ראש השנה

20:00-0000 - ערב של מוסיקה ותנועה

שני 26.9

7:00-7:30 תרגול מדיטציה לבחירה

7:30-8:00 הליכה בטבע

8:30-10:00 **תרגול הזנה** - לפתוח את השנה עם תנועה מזינה לגוף ולנפש

10:00-11:00 ארוחת בוקר

11:00-12:30 **"תפילת נשים"** איך כותבים תפילה? תרגול בכתיבה אישית וקולקטיבית

13:00-16:00 זמן חופשי לכתיבה \ נסיעה לים או לטיולים לפי תפריט למעוניינות

16:30-17:30 **להתחבר לדמות מיטיבה** - תרגול מעצים עם מירה

18:00-19:00 ארוחת ערב

19:30-21:00 **מעגל הקראה ושיתוף לסיום הסדנא**

21:30-22:30 הופעה של מוסיקה יוונית נשית



concept & workshops development

שלישי 27.9

7:30-8:30 איך ממשיכים מכאן? - תרגול אחרון לקראת החזרה הביתה

8:30-9:30 שיחת סיכום

10:00-11:00 ארוחת בוקר

11:00-12:00 עזיבת חדרים

12:00 יציאה לשדה התעופה ואתונה

❖ לוח הזמנים אינו סופי לחלוטין ויתכנו שינויים לפני ובמהלך הסדנה בהחלטת המורות וההפקה.