concept & workshops development

לוח זמנים לסדנת "אישה" ב zen rock יוון עם מירה פדן ארצי ושגית אמת 2023

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

חמישי 21.9 (יום הגעה)

19:00-19:30 הגעה ל zen rock

20:00-21:00 ארוחת ערב

21:00-22:00 –מעגל הכרות עם כולן ועם המורות–שיחה פתוחה ושאלות לתהליך הסדנה.

שישי 22.9

8:00-8:30 הליכה בטבע בשתיקה

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

11:00-10:00 ארוחת בוקר

13:00- 11:30 **"שעשועי כתיבה"**–מפגש ראשון בכתיבה אינטואיטיבית ומשחקי הכרות

13:00-16:00 זמן חופשי ומנוחה (נשנושים יחכו לכן במטבח המשותף בחדרים לאורך כל הסדנה)

13:30-16:00 נסיעה לים למעוניינות הרשמה (מראש או בוקר אותו יום)

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

18:00-19:30ארוחת ערב

19:30-21:00**הרגע הזה-** מעבר מכתיבה אינטואיטיבית להייקו

שבת 23.9

7:30-8:00 תרגול מדיטציה לבחירה

8:00-8:30 הליכה בטבע בשתיקה

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

10:00-11:00ארוחת בוקר

11:30-13:00 – **הסגול הרועד – כתיבה בטבע ועבודה עם דימויים**

13:30-16:00 נסיעה לקרדמילי למעוניינות (הרשמה מראש) או נסיעה לים. ~~**זה לא מסתדר – חוזרים בארבע אז ההרצאה צריכה להתחיל אחרי....אם חוזרים בארבע השיחה צריכה להתחיל בארבע וחצי.**~~

~~15:30-16:30 הרצאה על יוגה נשית ומעגל שיחה~~

concept & workshops development

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

18:00-19:30 ארוחת ערב

19:30-21:00**אני זוכרת – מפגש של כתיבת זיכרונות**

ראשון 24.9 (ערב יום הכיפורים)

7:30-8:00 תרגול מדיטציה לבחירה

8:00-8:30 הליכה בטבע בשתיקה

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

10:00-11:15ארוחת בוקר

11:30-13:00**זמן סליחות**–מפגש כתיבה מיוחד ליום הכיפורים

13:00-15:00 מנוחת צהריים או ירידה לים וזמן כתיבה אישית

13:30-14:30 טיול רגלי של שעה בטבע למעוניינות

15:30-16:30 הרצאה על יוגה נשית ומעגל שיחה

17:00-18:00 **יוגה עם מירה** – ~~איזון ושיווי משקל~~ תרגול לאיזון ושיווי משקל

18:30-20:00- ארוחת ערב מכובדת לערב כיפור

20:00-21:30 –**"מה שרואים" הרצאה ושיחה על כתיבת ספר וכתיבה בכלל**

שני 25.9 (יום הכיפורים)

7:30-8:00 תרגול מדיטציה לבחירה

8:00-8:30 הליכה בטבע בשקט

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

10:00-11:15ארוחת בוקר

11:30-13:00**"תפילת נשים"** איך כותבים תפילה? תרגול בכתיבה אישית וקולקטיבית

13:00-16:00 זמן חופשי ומנוחה \ כתיבה או ים

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

18:00-19:15ארוחת ערב

19:30-21:00סיכום סדנה ומעגל הקראה ושיתוף.

21:00-22:30ערב של מוסיקה ותנועה – מסיבת נשים

שלישי 26.9 (יום עזיבה)

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

9:00-10:30 ארוחת בוקר

פנוי חדרים 10:30

11:00 יציאה לשדה תעופה להגעה בזמן לטיסה.

- יתכנו שינויים בלוח זמנים לפני ובמהלך הסדנה בהחלטת המורות וההפקה.