

סדר יום ריטריט ויפאסנה בנאות סמדר  
בהנחיית סנדיה ואודליה

סדר יום לדוגמא בלבד

יום רביעי 15.11

הגעה והתארגנות בחדרים	13:30
סיור מודרך בנאות סמדר	15:00
שיחת פתיחה באולם	16:30
מדיטציה בישיבה	17:00
מדיטציה בהליכה	17:30
ארוחת ערב	18:00
שיחת דהרמה	19:30
מדיטציה בהליכה	20:15
מדיטציה באולם	20:45
לילה טוב	21:30

מי ייתן שכל היצורים החיים יהיו מאושרים

סדר יום ריטריט ויפאסנה בנאות סמדר  
בהנחיית סנדיה ואודליה

יום חמישי 16.11

השכמה	6:00
מדיטציה באולם	6:30
יוגה עם אודליה	7:15
ארוחת בוקר	8:00
מדיטציה עם הנחיות ושאלות ותשובות	9:00
מדיטציה בהליכה / בטבע	10:00
מדיטציה באולם	10:45
מדיטציה בהליכה / בטבע	11:30
מדיטציה באולם	12:15
ארוחת צהריים ומנוחה	13:00
מדיטציה באולם	15:00
מדיטציה בהליכה / בטבע	15:30
מדיטציה באולם	16:00
מדיטציה קבוצתית בהליכה (מדיטציית שקיעה)	16:30
ארוחת ערב קלה	18:15
שיחת דהרמה	19:30
מדיטציה בהליכה / בטבע	20:15
מדיטציה באולם	21:00
	21:30 ליל מנוחה.

מי ייתן שכל היצורים החיים יהיו מאושרים

סדר יום ריטריט ויפאסנה בנאות סמדר  
בהנחיית סנדיה ואודליה

יום שישי 17.11

השכמה	6:00
מדיטציה באולם	6:30
יוגה עם אודליה	7:15
ארוחת בוקר	8:00
מדיטציה עם הנחיות ושאלות ותשובות	9:00
מדיטציה בהליכה / בטבע	10:00
מדיטציה באולם	10:45
מדיטציה בהליכה / בטבע	11:30
מדיטציה באולם	12:15
ארוחת צהריים ומנוחה	13:00
מדיטציה באולם	15:00
מדיטציה בהליכה / בטבע	15:45
מדיטציה באולם	16:45
קבלת שבת (אופציונלי)	17:30
ארוחת ערב קלה	18:15
שיחת דהרמה	19:30
מדיטציה בהליכה / בטבע	20:15
מדיטציה באולם	21:00
ליל מנוחה.	21:30

מי ייתן שכל היצורים החיים יהיו מאושרים

סדר יום ריטריט ויפאסנה בנאות סמדר  
בהנחיית סנדיה ואודליה

שבת 18.11

השכמה	5:45
מדיטציה קבוצתית בהליכה (מדיטציית זריחה)	6:15
ארוחת בוקר	8:00
מדיטציה עם הנחיות	9:00
שיחת דאנא	10:00
תרגול דאנא	10:30
איך לקחת את התרגול הביתה	11:45
דברי סיכום וסיום השתיקה	12:15
ארוחת צהריים	13:00

פינוי החדרים עד 16:00

~ נסיעה טובה ושבוע טוב ~

מי ייתן שכל היצורים החיים יהיו מאושרים