



concept & workshops development

הריטריט מתחיל ביום רביעי בשעה 15:00 ומסתיים ביום שבת בשעה 14:00

לוח זמנים יומי לדוגמה בלבד בריטריט

6:00 השכמה

6:30 מדיטציה באולם

7:15 מדיטציה בהליכה בטבע

8:00 ארוחת בוקר

9:00 מדיטציה עם הנחיות ושאלות ותשובות

10:00 מדיטציה בהליכה

10:45 מדיטציה באולם

11:30 מדיטציה בהליכה

12:15 מדיטציה באולם

13:00 ארוחת צהריים ומנוחה

14:00 מנוחת צהריים

16:00 מדיטציה באולם

16:30 מדיטציה בעמידה

16:00 מדיטציה באולם

18:00 ארוחת ערב קלה

19:15 הליכה בטבע בשקיעה

20:15 שיחת דהרמה

21:00 מדיטציה באולם

21:30 ליל מנוחה