



concept & workshops development

לוח זמנים לסדנת יוגה נשית וכתביה יוון עם מירה ארצי פדן ושגית אמת 2024

לוח זה הוא לדוגמא כאשר יהיו בו שינויים והתאמות לפני הסדנה

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

שלישי 24.9 (יום הגעה)

13:30 - הגעה ליליה אברהוף עם עצירה בדרך

מנוחה, הכרות והתאקלמות

16:00-17:30 - מעגל הכרות עם המורות + תרגול יוגה נשית לשחרור הקלה על הדרך.

18:00-19:30 - ארוחת ערב

19:30-21:00 - הכרות ראשונית עם כולן, מעגל כתיבה

רביעי 25.9

8:00-8:30 - הליכה בטבע בשתיקה + כתיבת בוקר

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

11:00-10:00 - ארוחת בוקר

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

13:00-16:00 - זמן חופשי ומנוחה בוילה או בריכה (נשנושים יחכו לכן במטבח המשותף)

14:30 ארוחת שיש קלילה בסלון

16:00-17:00 - ויסות החושים – תרגול להיכרות עם עצב החמלה

17:00-18:00 - הרצאה על יוגה נשית ומעגל שיחה

18:00-19:30 - ארוחת ערב

19:30-21:00 - הרגע הזה - מעבר מכתביה אינטואיטיבית להייוקו

חמישי 26.9

7:30-8:00 - תרגול מדיטציה לבחירה

8:00-8:30 - הליכה בטבע בשתיקה + כתיבת בוקר

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



concept & workshops development

10:00-11:00 - ארוחת בוקר

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

13:30-16:00 – זמן חופשי ומנוחה , בריכה או נסיעה לים ולטברנות למעוניינות (הרשמה מראש)

14:30 - ארוחת שיש קלילה במטבח הבית

16:30-17:30 - **הגיע הזמן להתמסר** - תרגול לאמצע הדרך: העמקה במפרקי ה'ירך

18:00-19:30 - ארוחת ערב

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

שישי 27.9 (ערב יום הכיפורים)

7:30-8:00 - תרגול מדיטציה לבחירה

8:00-8:30 - הליכה בטבע בשתיקה + **כתיבת בוקר**

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

10:00-11:15 - ארוחת בוקר

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

13:00-16:00 - מנוחת צהריים, בריכה או ירידה לים ולטברנות וזמן כתיבה אישית

14:30 - ארוחת שיש קלילה במטבח הבית לנשאות

17:00-18:00 – **סוקה דוקה – תרגול בין מה שמתאים לי ומה שלא מתאים לי**

18:30-20:00 - ארוחת ערב וקבלת שבת

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

שבת 28.9

7:30-8:00 - תרגול מדיטציה לבחירה

8:00-8:30 - הליכה בטבע בשקט + **כתיבת בוקר**

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

10:00-11:15 - ארוחת בוקר

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



concept & workshops development

13:00-16:00 - זמן חופשי ומנוחה \ כתיבה \ ירידה לים וטברנות

14:30 - ארוחת שיש קלילה במטבח הבית

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

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

18:00-19:30 - ארוחת ערב

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

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

ראשון 29.9 (יום עזיבה)

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

9:00-10:30 - ארוחת בוקר

11:00 יציאה מהחדרים

11:30-12:30 מכתב פרידה עם שגית אמת

12:30-16:00 נסיעה ושוטטות בכפרים וארוחת צהריים ספונטנית

16:00 יציאה לנסיעה לשדה התעופה

18:30 הגעה לשדה תעופה ואחרי לאתונה למעוניינות

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