



לוח זמנים לדוגמא בלבד יתכנו שינויים לפני או בזמן הריטריט

יום שני 14.10

11:00- 12:00 איסוף מאתונה או מהשדה תעופה עי אוטובוס והפקה.
צהריים הגעה וזמן חופשי
17:00 שיחת פתיחה, מדיטציה קצרה והכרות עם המורות
18:30 ארוחת ערב
20:00 הכרות עם המשתתפים.ות
21:00 מדיטציה קצרה לפני שינה

יום שלישי – ראשון 15-19.10

7:30 השכמה
8:00 מדיטציה
8:30- 9:00 פעילות לקראת יום חדש עם סנדיה ורות
9:00 ארוחת בוקר
10:30- 13:30 פעילות קבוצתית עם רות וסנדיה
13:30 ארוחת צהרים
14:00- 16:30 מנוחה וזמן חופשי ואפשרות לטיולים בהר, בכפר ליד ונסיעה לים או למקום אחר
16:30 - 19:30 פעילות רות וסנדיה
19:30 ארוחת ערב
20:30- 21:30 שחרור לקראת שינה רכה

יום ראשון 20.10 יום אחרון

7:30 השכמה
8:00 מדיטציה ושיחת דהרמה
9:00 ארוחת בוקר
10:30 - סיום הריטריט - שיחה עם המורות
12:00- 13:30 זמן חופשי
13:30 פינוי חדרים וארוחת
15:00 יציאה לדרך עצירה בשדה תעופה ולאחר מכן אתונה.