



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

זריחה 7:20 שקיעה 19:20

שלישי 24.9 (יום הגעה)

13:30 - הגעה לילה אברהוף עם עצירה בדרך

מנוחה והתאקלמות עם נשנושי שיש במטבח

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

7:45-8:30 - הליכה בטבע בשתיקה + **כתיבת בוקר** אין מקום לכתוב בטבע יהיה מדיטציה במעגל והליכה מדיטבית עם אידה לא חובה למעונינות והגעה ישר לסטודיו

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

10:00-11:00 - 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)

14:30-16:00 בופה צהריים לנשארות "בודדה בול" הרכבה עצמאית של סלט כפי שאת אוהבת ©

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

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

18:30-20:00 - ארוחת ערב

20:00-21:30 - **הרגע הזה** - מעבר מכתביה אינטואיטיבית להייקו

חמישי 26.9

7:45-8:30 - הליכה בטבע בשתיקה

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**

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

14:30-16:00 בופה צהריים לנשארות "בודדה בול" הרכבה עצמאית של סלט כפי שאת אוהבת

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

18:30-20:00 - ארוחת ערב

20:00-21:30 - **אני זוכרת – מפגש של כתיבת זיכרונות**

שישי 27.9

7:30-8:00 - תרגול מדיטציה עם אביטל לבחירה

8:00-8:30 - הליכה בטבע בשתיקה

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

10:00-11:00 - 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

14:30-16:00 בופה צהריים לנשארות "בודדה בול" הרכבה עצמאית של סלט כפי שאת אוהבת

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 – שיחת זן עם אביטל

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**

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



concept & workshops development

14:30-16:00 בופה צהריים לנשארות "בודדה בול" הרכבה עצמאית של סלט כפי שאת אוהבת ☺

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

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

18:30-20:30 - ארוחת ערב בטברנה בכפר ומוסיקה יוונית

21:00-22:30 - **ערב של מוסיקה ותנועה – באולם (לבחירה)**

ראשון 29.9 (יום עזיבה)

8:00-9:00 - **איך ממשיכים מכאן?** - תרגול אחרון לקראת החזרה הביתה

9:00-10:00 - ארוחת בוקר

10:00-11:30 סיכום סדנה ומעגל הקראה ושיתוף.

12:30 יציאה מהחדרים

13:00-17:00 נסיעה ושוטטות בכפר פרוקופי וארוחת צהריים ספונטנית

17:00 הגעה לשדה תעופה ואחרי לאתונה למעוניינות

יתכנו שינויים בלוח זמנים לפני ובמהלך הסדנה בהחלטת המורות וההפקה.