

לוח זמנים כללי לדוגמא בלבד לריטריט 19-25 במאי 2025

יום שני 19.5

11:00-9:30 איסוף מאתונה ושדה התעופה ע"י אוטובוס והפקה.

14:00-13:30 הגעה למקום

14:30 ארוחת צהריים קלילה וזמן חופשי

18:30-16:30 שיחת פתיחה והכרות עם המורים

18:30 ארוחת ערב

20:00 היכרות עם המשתתפים – ומעגל התכווננות לריטריט

21:00 מדיטציה

21:30 לילה טוב

יום שלישי 20.5

7:30 השכמה

8:00 מדיטציה

9:00-8:00 מדיטציה ופעילות בסטודיו

9:00 ארוחת בוקר

13:15-10:30 פעילות בסטודיו

13:30 ארוחת צהריים

16:30-14:30 מנוחה וזמן חופשי – למנוחה, טיול בכפר להנאתכם

19:15-16:30 פעילות בסטודיו ובטבע

19:30 ארוחת ערב

21:30-20:30 שיח ומדיטציה

21:30 לילה טוב

יום רביעי 21.5

7:30 השכמה

9:00-8:00 מדיטציה ופעילות בסטודיו

9:00 ארוחת בוקר

13:00-10:30 פעילות בסטודיו

13:30 ארוחת צהריים

16:30-14:30 מנוחה וזמן חופשי

19:00-16:30 פעילות בסטודיו ובטבע

19:30 ארוחת ערב

20:30-21:30 שיח ומדיטציה

21:00 מדיטציה

21:30 לילה טוב

יום חמישי 22.5

7:30 השכמה

8:00-9:00 מדיטציה ופעילות בסטודיו

9:00 ארוחת בוקר

10:30-13:15 פעילות בסטודיו

13:30 ארוחת צהרים

14:00- 16:00 מנוחה או טיול ברגל של שעתיים וחצי בהרים

16:00-19:15 פעילות בסטודיו ובטבע

19:30 ארוחת ערב

20:30 מדיטציה ושיחה

21:30 לילה טוב

יום שישי 23.5

7:30 השכמה

8:00-9:00 מדיטציה ופעילות בסטודיו

9:00 ארוחת בוקר

10:30-13:00 פעילות בסטודיו

13:15 סיום

13:30 ארוחת צהרים

14:30- 16:30 מנוחה וזמן חופשי, ירידה לים למעוניינים

16:30-19:15 פעילות בסטודיו ובטבע

19:30 ארוחת ערב שישי

20:30 ערב שיתוף קבוצתי ופעילות

21:30 לילה טוב

יום שבת 24.5 –

7:30 השכמה

8:00-9:00 מדיטציה ופעילות בסטודיו

9:00 ארוחת בוקר
10:30-13:15 פעילות בסטודיו
כניסה לחצי יום של שתיקה נאצלת
13:30 ארוחת צהרים בשתיקה
14:30- 16:30 מנוחה וזמן חופשי
16:30-19:15 פעילות בסטודיו ובטבע
19:00 ארוחת ערב
20:00 שיחה עם המנחים,
21:30 ליל מנוחה

יום ראשון 25.5 יום אחרון

7:30 השכמה
8:00-9:00 מדיטציה ופעילות בסטודיו
9:00 ארוחת בוקר
10:30 מעגל סיכום
12:30- 13:30 זמן חופשי
13:30 פינוי חדרים וארוחת צהריים (תלוי בפניות הוילה))
15:00 יציאה לשדה תעופה ולאחר מכן אתונה.

- לוח זמנים מפורט עם פרטי ותהליכי עבודה יפורסם בהמשך, יתכנו שינויים בלוח זמנים בהחלטת המורים וההפקה .