



concept & workshops development

ריטריט ויפסנא 7-10 במאי 2025

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