

לוח זמנים כללי לדוגמא בלבד לריטריט 18-24 במאי 2026

לוח זמנים מפורט עם פרטי ותהליכי עבודה יפורסם בהמשך, יתכנו שינויים בלוח זמנים בהחלטת המורים וההפקה
לוח זמנים סופי יצא 3 שבועות לפני הריטריט

יום שני 18.5

12:00- 9:30 איסוף בהסעות מאתונה ושדה התעופה לפי טיסות

14:30-15:00 הגעה למקום

15:30 התארגנות בחדרים

17:00-18:30 שיחת פתיחה והכרות עם המורים

19:00 ארוחת ערב

20:30 מעגל התכוננות לריטריט

21:30 לילה טוב

יום שלישי 19.5

7:30 השכמה

8:00 מדיטציה

8:00- 9:00 מדיטציה ופעילות בסטודיו

9:00 ארוחת בוקר

10:30-13:15 פעילות בסטודיו

13:30 ארוחת צהרים

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

16:30-19:15 פעילות בסטודיו ובטבע

19:30 ארוחת ערב

20:30-21:30 שיח ומדיטציה

21:30 לילה טוב

יום רביעי 20.5

7:30 השכמה

8:00-9:00 מדיטציה ופעילות בסטודיו

9:00 ארוחת בוקר

10:30-13:00 פעילות בסטודיו

13:30 ארוחת צהרים

14:30- 16:30 מנוחה וזמן חופשי

16:30-19:00 פעילות בסטודיו ובטבע

19:30 ארוחת ערב

20:30-21:30 שיח ומדיטציה

21:00 מדיטציה

21:30 לילה טוב

יום חמישי 21.5

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 שיח ומדיטציה

21:30 לילה טוב

יום שישי 22.5

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 23.5

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 24.5 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.