

לוח זמנים לריטריט לדוגמה "לטפל במטפלת" באוקטובר 2026 ביוון
עם רות בן אשר ומתי ליבליך
(לדוגמה בלבד ואינו סופי)

יום הגעה

12:00-10:00 איסוף מאתונה ושדה התעופה ע"י אוטובוס והפקה.
14:30-16:00 ארוחת צהריים וקבלת חדרים
17:00-19:00 שיחת פתיחה והכרות עם המורות ומעגל התכוננות לריטריט
19:30 ארוחת ערב שישי
21:00 מדיטציה לפני שינה
21:30 לילה טוב

היום השני

7:30 השכמה
8:00 מדיטציה
8:30 תנועה עם רות
9:00 ארוחת בוקר
10:30 פעילות בסטודיו
13:30 ארוחת צהריים
14:00-16:30 זמן חופשי – למנוחה או טיול בכפר
17:00- פעילות בסטודיו ובטבע.
19:30 ארוחת ערב
20:30 שיחת דהרמה ומדיטציה
21:30 לילה טוב

היום השלישי

7:30 השכמה
8:00 מדיטציה
8:30 תנועה
9:00 ארוחת בוקר
10:30 פעילות בסטודיו
13:30 ארוחת צהריים
14:30-16:30 מנוחה וזמן חופשי או טיול מודרך בהרים

17:00 פעילות בטבע

19:30 ארוחת ערב

20:30- מדיטציית והרפיה.

21:30 לילה טוב

היום הרביעי

7:30 השכמה

8:00 מדיטציה

8:30 תנועה ויציאה משתיקה

09:30 ארוחת בוקר

10:30 פעילות בהנחיית רות ולילה בסטודיו

13:30 ארוחת צהריים

14:30-16:30 מנוחה, זמן חופשי ונסיעה לים למעונות

17:00 טקס אבל משותף

19:30 ארוחת ערב

20:30 מדיטציית מטא וחמלה עצמית

21:30 לילה טוב

יום החמישי

7:30 השכמה

8:00 מדיטציה

8:30 תנועה

9:00 ארוחת בוקר

10:30 פעילות בסטודיו

13:30 ארוחת צהריים

14:00-16:30 מנוחה וזמן חופשי

17:00 פעילות בטבע

19:30 ארוחת ערב

20:30 ערב כישלונות וכישרונות

22:00 לילה טוב

היום השישי

7:30 השכמה

8:00 מדיטציה

8:30 תנועה

9:00 ארוחת בוקר

10:30 פעילות בסטודיו

13:30 ארוחת צהריים

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

17:00- פעילות בטבע

19:30 ארוחת ערב

20:30 שיחה חופשית, שאלות ותשובות

21:30 לילה טוב

יום אחרון

7:30 השכמה

8:00 מדיטציה

8:30 תנועה

9:00 ארוחת בוקר

10:00-12:30 מעגל סיכום וסיום

12:30-13:30 זמן חופשי ופינוי חדרים

13:30 ארוחת צהריים

15:00 יציאה לשדה תעופה ולאחר מכן אתונה.

- יהיו שינויים והרחבה בלוח זמנים בהמשך ובזמן הסדנה בהחלטת המורות וההפקה .