

ריטריט ויפסנא אונליין בסוכות
בהנחיית זוהר לביא וקרן ארבל

6-10 באוקטובר (שלישי-שבת)

לו"ז הריטריט

יום שלישי: אנא שימו לב שההתחייבות היא להיות נכחות. ים **משיחת הפתיחה ב 15:00 ועד 20:00.**

15:00-16:00 – שיחת פתיחה

16:00-16:30 – הליכה

16:30-17:15 – ישיבה

17:15-17:30 – הפסקת מתיחה/תה/קפה

17:30-18:15 – שיחת דהרמה

18:15-19:30 – ארוחת ערב

19:30-20:00 – ישיבה מונחית

20:00-20:30 - הליכה

20:30-21:00 – ישיבה

יום רביעי- שישי:

אנא שימו לב שההתחייבות היא להגיע לסשן הבוקר מ **9:30-12:30** ולסשן שמתחיל ב- **16:45** ועד סוף היום ב **20:30**. אם ביכולתכם להצטרף לכל שאר התרגולים, זה יהיה נהדר.

6:30-7:15 – תרגול תנועה אישי (יוגה, צ'י-קונג, הליכה בחוץ, מתיחות וכדומה).

7:15-8:00 – ישיבה

8:00-9:30 - ארוחת בוקר

9:30-12:30 – סשן בוקר (הסשן יכלול הנחיות תרגול, מדיטציה בישיבה, מדיטציה בהליכה וקבוצות).

12:30-15:30 – ארוחת צהריים ומנוחה.

15:30-16:00 – ישיבה

16:00-16:45 – הליכה/קבוצות

16:45-17:15 – ישיבה

17:30-18:30 – שיחת דהרמה

18:30-19:45 – ארוחת ערב

19:45-20:30 – ישיבת מדיטציה מונחית.

יום שבת: אנא שימו לב שההתחייבות היא להגיע לסשן הבוקר ולסשן אחר הצהריים שמסיים את הריטריט.

6:30-7:15 – תרגול תנועה אישי

7:15-8:00 – ישיבה

8:00-9:30 - ארוחת בוקר

9:30-12:30 – סשן בוקר (הנחיות תרגול, מדיטציה בישיבה, הליכה).

12:30-15:30 – ארוחת צהריים ומנוחה.

16:00-16:20 – דאנה

16:20-16:50 – הליכה

16:50-18:00 - סשן סיום הריטריט