

התערה הסודית

התכנייה
24-28.09

ראשון

טיסה	08:30
ברוכים הבאים מעגל שיח והכנה לקראת שבוע של ניקוי הגוף והנפש עם המנטורים זהר וילסון, לינאי פרג ויגאל קוטין	11:00
ארוחת צהרים מזינה	12:30-14:00
צ'ק אין וקבלת מפתחות	14:00
ארוחת ערב -סעודה מלאה לפני הצום	17:00-18:30
מעגל שירה מקודשת עם אביגדור & רחלי בבר העתיק	17:45
כניסת הצום	18:30
תפילת 'כל נדרי' משותפת בטבע	
מעגל הקשבה קבלה וסליחה עם זהר וילסון , לינאי פרג ויגאל קוטין	20:00

שני

תכנית Wellness (יוגה, מדיטציה, ריברסינג ותרגול נשימות)	07:00-17:00
למעוניינים: ארוחת בוקר קלה-קרה בחדר האוכל	08:00-11:00
תפילת הגוף (סדנת תנועה) עם זהר וילסון	08:30-09:30
למעוניינים: תפילת שחרית בבית הכנסת	09:30
נשימה מרפאת עם יגאל קוטין	11:00-12:30
מדיטציה כמראה לחיים עם לינאי פרג	16:30-17:30
למעוניינים: תפילת מנחה	17:30
תפילת נעילה משותפת בטבע	19:00
ארוחת ערב בריאה - מלאה	19:00-20:30
מעגל שירה בבר העתיק עם אביגדור	21:30

שלישי

ארוחת בוקר	8:00-11:00
תנועה אינטואיטיבית עם לינאי פרג	8:30-9:30
תרגול נשימה וטבילה במי קרח עם יגאל קוטין	11:00-13:00
ארוחת צהריים	13:00-15:00
יציאה לבלו לגון	14:45
ארוחת ערב	19:00-20:30

"מי באש ומי במים" ערב מחווה ללאונרד כהן במלאות 50 שנה להתגייסותו במלחמת יום-הכיפורים עם רחלי & אביגדור

רביעי

ארוחת בוקר	8:00-11:00
סבב ג'יפים ראשון	10:00
"צום רפואי בשגרת החיים" הרצאה עם יגאל קוטין	11:00-12:30
ארוחת צהריים	13:00-15:00
סבב ג'יפים שני	14:00
מיינדפולנס (סדנה חווייתית) עם לינאי פרג וזהר וילסון	17:00-18:30
ארוחת ערב	19:00-20:30
חגיגת סיום ניקוי רוחני-גופני עם זהר וילסון, יגאל קוטין, לינאי פרג ואמני הבית שלנו רחלי&אביגדור	21:00-22:00