

ריטריט קיץ

מבית סקרינז

#03

24 / 07 - 27 / 07

ריזורט נבל דוד גליל

תוכנייה

התעורות // יום ה'

15:00-16:30 // ברוכים הבאים!

צ'ק-אין, התמקמות בחדרים, קבלת פנים קלילה, הפתעה משמחת – התחלה מושלמת למסע המשותף שלנו.

16:30-17:00 // התכנסות ראשונית ושיח פתוח

נכגשים, מכירים, משתפים, ופותחים את הלב לקבוצה ולחוויה המשותפת.

17:00-18:30 // סדנת "הרשימה – חלומות צריך

לצעוק" | יובל אברמוביץ'

וסדנה מעוררת השראה בה נלמד איך נוכל לקדם חלומות עם עט, דף וחיבור לאינטרנט?

למה כל אדם, במאה העשרים ואחת, חייב לאחוז

בידו רשימת חלומות עדכנית – ולמה חובה

"לצעוק" חלומות על מנת להתחיל להגשים אותם?

מפגש מלא השראה, כלים מעשיים ותזכורת אחת

גדולה – שהכל אפשרי אם רק מעיזים.

18:30-20:30 // ערב של טעמים ועשן – ארוחת

BBQ חגיגית - מבחר מנות בשריות, טבעוניות

וצמחוניות, תוספות חמות וסלטים טריים באווירה

שמחה ונינוחה במסעדת המלון.

21:00-23:00 // מסיבת פתיחה נס, בר אלכוהול

ונשנושים, מוזיקה שמרימה, בר פתוח, נשנושים

טעימים ורחבת ריקודים מלאה באנרגיה –

נפתחים בשמחה.

23:00 // כינות שיחה ומנוחה בלובי

מרחב רגוע להירגעות, חיבורים אישיים ושקט נעים

לסיום היום הראשון.

**"העולם משתנה כאשר אתה
מתעורר לראותו אחרת"**

אקהרט טולה

24 / 07

התרחבות // יום ו'

06:30-08:00 // כינת בריאות פתוחה בלובי:
שייקים טבעיים, פירות העונה, גרנולה, יוגורט, קפה
ותה – להתחיל את היום ברכות, בפשטות ובטוב.

06:30-07:30 // יוגה עם מיכל אנגלברג
תרגול מעיר, מחבר ומרגיע לפתיחת הבוקר – רגע
של תנועה מדויקת ונשימה עמוקה שפותח את
היום ממקום חדש.

07:45-08:30 // תרגול צ'י קונג
תנועה ונשימה לפי עקרונות הרפואה הסינית –
הרגעת המערכת כולה, איזון פנימי וחיבור מחודש.

08:30-10:00 // בופה בוקר עשיר במסעדת המלון
טרי, איכותי וממיטב התוצרת המקומית.

10:15-11:30 // "התפתחותם של קונפליקטים
ופתרונם" – הרצאה עם ד"ר אנאבלה שקד
איך נוצרים קונפליקטים בין אישיים, כיצד למנוע
אותם וכמובן, כיצד לפתור אותם.
הרצאה שמשלבת תובנות לחיים של חיבור
והרמוניה, שמועברת ברגישות ובהומור.

11:45-14:00 // "האם תאהב/י אותי גם מחר?" –
המדע מאחורי האהבה" – הרצאה עם ד"ר ליאת יקיר
מה קורה לנו במוח ובלב כשאנחנו מתאהבים?
מסע בין גנטיקה, דופמין, אינטימיות ויכולת הבחירה –
אהבה בין מדע לרגש.

14:00-16:00 // הפסקת מנוחה, בריכה וזמן אישי
זמן אמיתי לשחרר, לטבול, לנשום או פשוט לשבת
בשקט מול עצמך.

16:00-18:00 // "כתיבה רגשית" – סדנת כתיבה
טיפולית עם ד"ר לירז מרגלית
לפעמים המילים יודעות לפני שאנחנו יודעים.
בסדנת כתיבה טיפולית ואינטואיטיבית, נצא למסע
שקט אל תוך עצמנו דרך הדף – נכתוב את מה שזז,
מה שכואב, מה שמבקש להישמע. מרחב אישי ומחזיק
שמאפשר למילים לנקות, לארגן ולהאיר. אין צורך
בניסיון קודם – רק עם מחברת פתוחה ולב מוכן.

18:00-19:00 // **סאונד הילינג** – לקבל את השבת
דרך הצלילים, קערות טיבטיות, גונגים ופעמונים
ירעידו מתחים אחרונים ויזמינו את הגוף והלב
להיכנס לשקט של שישי בערב.

19:20 // הדלקת נרות וקבלת שבת (למעוניינים)

19:30-21:30 // ארוחת ערב שישי חגיגית במסעדת
המלון: מנות מוקפדות, אווירה חמימה וסעודה
משותפת של סוף שבוע נפתח.

21:30-23:00 // "החיים הם לא מבחן" – הרצאה
עם אירי ריקין
אירי ריקין מכיר בשבחי העצלנות, האיטיות
והשעמום – ומזמין אותנו להרהר:
מה אנחנו באמת מחפשים, כשהכול שקט?

**"אדם צומח היכן שמאפשרים
לו להיות, לא היכן שדוחקים
בו להשתנות"**

בהשראת הגותו של אברהם יהושע השל

אינטגרציה והתכנסות //

יום שבת

08:00–06:30 // כינת בריאות כתוחה בלובי שייקים טבעיים, פירות העונה, גרנולה, יוגורט, מאפים וקפה – פתיחה רכה ובריאה לבוקר.

07:30–06:30 // יוגה עם מיכל אנגלברג תרגול נוכחות והתכווננות פנימית לקראת היום – מתוך תנועה, נשימה והקשבה עדינה לעצמנו.

08:30–07:40 // צ'י קונג (שם המנחה יעודכן) תנועה זורמת ונשימה מאזנת – לפתוח את היום באיזון בין גוף לנפש.

10:30–08:30 // בופה בוקר עשיר טרי, איכותי ומקומי – ממיטב התוצרת המדברית.

13:00–10:30 // "תודעה, מציאות ומה שביניהם" – סדנה עם טל בשן | סדנה מעוררת ומטלטלת על האפשרות לבחור אחרת: לזהות דפוסים מקבעים, לזקק אמת אישית ולחזור להובלה פנימית אותנטית.

14:45–13:15 // "הפסיכולוגיה של יצירתיות, חדשנות וחשיבה מחוץ לקופסה" – הרצאה עם ד"ר לירז מרגלית מה מבדל אנשים יצירתיים? ואיך מפתחים חשיבה אחרת? הרצאה מרתקת על יצירתיות, רגש וחדשנות.

16:15–14:45 // הפסקת בריכה, זמן אישי ומנוחה

18:30–16:30 // "לא רציונלי ולא מקדם" – על מחשבות מעכבות ושקט נפשי | יהודית כץ אולי לא כדאי להאמין לכל מחשבה? בסדנה מעשית נלמד לזהות מחשבות מעכבות ולמנוע מהן לתקוע אותנו. נסתכל על הקול שבראש ועל הכל שבחוץ במבט מקדם. ונתקדם..

19:30–18:30 // יוגה של ערב תנועה שקטה להירגעות וסיום – לשחרר את מה שלא צריך, ולפנות מקום לשקט.

21:00–19:30 // ארוחת ערב מפנקת של מוצאי שבת מבחר מנות עשירות, אווירה רגועה וחגיגית, ותחושת סיכום לקראת סיום הסופ"ש.

22:15–21:00 // "אינטימיות ומיניות" | ד"ר אנאבלה שקד האם אפשר (ואיך) לשמר מיניות מרגשת לאורך שנים? בהרצאה כנה, מרתקת ומלאת הומור, נצלול אל תוך הדינמיקה שבין קרבה פיזית לרגשית, ונלמד כיצד ליצור מרחב זוגי שמאפשר חיבור, חופש, וביטוי אותנטי.

"אנו לא רואים את הדברים כפי שהם – אנו רואים אותם כפי שאנו."
אנהניס ני

צידה לדרך // יום א'

08:00–07:00 // יוגה מרכאה של בוקר
תרגול אחרון, נינוח ומעגן, שמאפשר לגוף לסכם
את המסע, לנשום עמוק ולשחרר בעדינות.

09:30–08:00 // ארוחת בוקר עשירה
בופה טרי ואיכותי ממיטב התוצרת המקומית –
עם שפע טעמים לפתיחת הבוקר.

10:30–09:30 // "ההזדמנות – מפרקים ת'רשימה"
עם יובל אברמוביץ'
הרצאת המשך לסדנת "הרשימה": יש לכם
רשימת חלומות? נהדר. עכשיו הגיע הזמן לפרק
את החסמים שמונעים מכם להגשים אותה –
העדר זמן, פחדים, חוסר ביטחון, וגם המורכבות
של החיים במאה ה-21.
מכגש עוצמתי ומעשי שיעזור לכם להניע את
הגלגל קדימה.

11:00–10:30 // סיכום, שיתוף וכינוי חדרים
עוד רגע של ביחד, עוד מילים אחרונות לפני
הפרידה, ואז מתפזרים – כל אחד ואחת עם
משהו חדש בלב.

**"הרגעים היפים ביותר
בחיים הם אלו שמעניקים
לנו צידה לדרך"**
מרסל פרוסט

ייתכנו שינויים ו/או אילוצים בלוח. ט.ל.ח.