

ריטריט RESTART

מבית סקרינז

#04

04 / 01 - 01 / 01

מלון נבל דוד גליל ריזורט

תוכנייה

נשימה ראשונה // יום ה'

17:00-15:30 // קבלת חדרים וצ'ק-אין

הגעה למלון, התארגנות בחדרים, כיבוד קל וקבלת פנים חמימה. זמן להתרווח, להכיר, להתחבר לאווירה ולהתכונן לחוויה יחודית.

19:00-17:30 // "מסע פנימה - מדיטציית פתיחה" |

איל צ'חנובסקי

מפגש פתיחה שבו נבין בקצרה מהי יוגה ומהי מדיטציה, וכיצד שני הכלים הללו מאפשרים לנו לעצור, להתבונן פנימה ולפתוח מרחב חדש של הקשבה וחיבור. לאחר ההסבר, נצלול למדיטציה מונחית שתסמן את תחילתו של הריטריט' רגע של שקט משותף, שחרור מן היומיום, וקבלת כוונה אישית לשנה החדשה.

21:00-19:30 // ארוחת ערב בסגנון ברביקיו

ערב פתיחה חגיגי באווירה קלילה עם על-האש עשיר, מנות צבעוניות וטעמים משובחים.

22:30-21:00 // הפעלת פתיחה והיכרות | ד"ר

אנאבלה שקד וצביה אהרוני

מפגש פתיחה חווייתי באמצעות תנועה, משחקיות והומור נתחבר לעצמנו ולאחרים, ונתחיל את הריטריט באנרגיה חיובית ומעצימה.

"כל מסע גדול מתחיל

בצעד קטן ובכוונה אמיצה"

לאו דזה

01/01

בהירות וכלים // יום ו'

7:00-8:30 // יוגה של בוקר | איל צ'חנובסקי

תרגול נינוח לפתיחת הגוף והנפש, יצירת שקט פנימי ואנרגיה מחודשת.

8:30-10:00 // ארוחת בוקר

מזנון עשיר וצבעוני מול נופי הכנרת. זמן להתרעננות, שיחות חופשיות וחיבורים חדשים.

10:00-11:30 // "קבלת החלטות בצמתי חיים" | ד"ר

קרן אור חן

קורס יישומי ברוח הפסיכולוגיה החיובית, העוסק בהחלטות מכריעות, רגשות חיוביים, הכרת תודה, גוף-נפש ומערכות יחסים, כדי לבחור נכון ולבנות חיים מלאי משמעות.

12:00-13:30 // סדנת "השנה החדשה שלי" (חלק

א') | ד"ר אנאבלה שקד

סדנת עומק לתכנון שנת: זיהוי מה חשוב באמת, חיבור לרצונות, לחלומות ותרגום כוונות להחלטות מעשיות לשנה הקרובה.

13:30-14:30 // הפסקה

14:30-16:00 // סדנת "השנה החדשה שלי" (חלק

ב') | ד"ר אנאבלה שקד

המשך התהליך: התבוננות בפחדים ובהרגלים שמעכבים אותנו ובניית תוכנית פעולה אפקטיבית לשנה החדשה.

16:00-16:30 // הפסקה והדלקת נרות שבת

16:30-17:30 // מדיטציית מיינדפולנס | עמוס אבישר

תרגול מונחה המאפשר לעצור את רעשי היומיום, להתחבר פנימה ולפתוח את השבת מתוך שקט פנימי וכלים של נוכחות.

17:30-18:30 // קבלת שבת ישראלית משותפת בלובי

18:30-20:30 // ארוחת ערב חגיגית

ארוחת שישי מסורתית באווירה חמה ומשפחתית.

20:30-21:00 // "חיים - עדכון גרסה לשנה חדשה" | ד"ר

חיים שפירא

בפעם הראשונה, חיים שפירא משתף מתוך ספרו החדש, העתיד לצאת בקרוב, ומעניק 18 טיפים מעוררי השראה לפתיחת השנה החדשה. הרצאה שמחברת פילוסופיה, פסיכולוגיה, הומור ותובנות מעשיות לחיים

**"המטרה אינה לדעת מה טומן
העתיד, אלא להיות האדם
שמסוגל לעמוד בו"**

ויקטור פרנקל

חמלה וצמיחה // יום שבת

8:30-7:00 // יוגה של בוקר | איל צ'חנובסקי
תרגול נינוח לפתיחת הגוף והנפש, יצירת שקט פנימי ואנרגיה מחודשת.

10:00-8:30 // ארוחת בוקר
ארוחת בוקר עם מגוון תוצרים ישראלים עשירים ומגוונים, זמן רגוע לפתוח את היום בנחת וליהנות משיחה אישית באווירה חמימה.

11:30-10:00 // "כוחה של חמלה עצמית" | ד"ר מעיין ביומן משיטה
כיצד לפתח חמלה כלפי עצמנו, להכיר בחולשות מבלי לשפוט ולצאת לדרך חדשה מתוך קבלה עצמית. כחלק מהכנה לשנה החדשה, נגלה איך חמלה עצמית יכולה להפוך למנוע של צמיחה, ריפוי ובניית קשרים משמעותיים יותר.

13:00-12:00 // "שפת הגוף: המפתח להבנה ולהשפעה" | מעיין בשן
הרצאה מעשירה שבה נלמד כיצד לקרוא את שפת הגוף שלנו ושל האחרים: בזוגיות; בעסקים; ובחיים האישיים. הזדמנות להפנים אילו מסרים אנחנו משדרים בלימילים ולקבל כלים יישומיים להצגה עצמית מדויקת ומיטבית לקראת השנה החדשה.

14:00-13:00 // הפסקת צהריים
15:30-14:00 // "מוח גברי-מוח נשי" | ד"ר ליאת יקיר
מה ההבדלים בין מוח גברי לנשי? שילוב של מחקר ביולוגי, פסיכולוגיה ותרבות, מעבר לסטריאוטיפים, עם כלים להבנה עמוקה יותר של עצמנו.

17:30-16:00 // "כשהמראה שלך מתחיל באמת לדבר" | אושרת אורן
כיצד הופעה חיצונית הופכת לכלי תקשורת רב-עוצמה שיכול לפתוח דלתות במערכות יחסים; בעסקים; ובחיים האישיים. בהרצאה נלמד איך לשדר נראות שמשקפת ביטחון ובהירות.

18:45-17:45 // מדיטציה מונחית | עמוס אבישר
תרגול עוצמתי של מדיטציה מודרכת לעצירה, נשימה וחיבור פנימה.

21:00-19:00 // ארוחת ערב
ארוחה עשירה מסכמת את היום בחיבור, נינוחות וטעם טוב.

21:00 // הרצאת הכתעה: "מסר לשנה החדשה"
תוכן ייחודי שישלים את חוויית הריטריט ויישאר סוד עד לרגע עצמו.

03/01

"חמלה כלפי עצמנו היא תחילתה של ידידות לכל החיים."
הבודהה



הכנמה והתחדשות // יום א'

8:30-7:30 // יוגה של בוקר | איל צחנובסקי
תרגול נינוח לפתיחת היום האחרון של הריטריט, חיבור לגוף ולנשימה כהכנה לסיום ולשנה החדשה.

10:00-8:30 // ארוחת בוקר מסכמת
מזנון עשיר מול נופי הכנרת - הזדמנות אחרונה לשיחות, חיבורים וחיוכים משותפים לפני סיום.

11:00-10:00 // "תכנון פיננסי לשנה החדשה" | הראל קולדן
כלים לניהול כספי חכם: איך בונים תקציב אישי ומשפחתי, איך מתכננים השקעות נכונות ואיך מקבלים החלטות פיננסיות שמייצרות יציבות וביטחון.

11:30-11:00 // טקס סיום, פרידה וצ'ק-אאוט
סגירת מעגל מרגשת, עם רגע של הודיה, תקווה, וחיבור.

**"כל סוף הוא התחלה
חדשה במסווה"**
לאו טולסטו

ייתכנו שינויים ו/או אילוצים בלו"ז. ט.ל.ח

10/40

