

"מדיטציה, יוגה וצ'יקונג באור היהדות והקבלה"

שבת: 22.7

8:30	ארוחת בוקר קלה
9:00	מדיטציית נ.ש.ר מרחב השקט/ אייל
10:00	חוויה של שחר" שחרית בבתי הכנסת העתיקים של צפת
12:00	"מדיטציה באור הקבלה" וההבדל בין מדיטציית עולם למדיטציה יהודית / אייל
13:00	סעודת שבת עם משפחת גבזו
14:30	סיאסטה אלוקית
16:45	סיור בעיר העתיקה
18:15	תפילת מנחה
18:30	סעודה שלישית
19:15	סדנת קשב / גילי שושן
20:45	הבדלה מוסיקלית
21:30	סעודת 'מלווה מלכה', סיכום ומשובים!

צוות המרצים ומנחי הסדנאות במפגש

גילי שושן: אומן, שחקן, יוצר, מרצה ומנחה סדנאות במודעות יהודית, חסיד.
יהודה גברא: מומחה לתורת הנפש עפ"י המיסטיקה החסידית, מנחה סדנאות צ'יקונג
יפעת בנג'ן- יוגה טיפולית
אייל בנימין קרוצ'י: מרצה הבית. יועץ ומאמן זוגי, מעביר סדנאות במדיטציה יהודית ודמיון מודרך.

צוות אסנט מאחל לך שהייה נעימה ושבת שלום!

יום חמישי: 20.7

16:00	קבלת פנים התארגנות בחדרים
19:30	ארוחת ערב / צוות אסנט
20:00	מפגש צ'יקונג תנועה בסוד 5 האלמנטים/ חלק א'*
21:30	מדיטציה יהודית-מדיטניא, מהי? מטרות?!
	תרגול השקטת המחשבות/ אייל בנימין קרוצ'י
22:30	"בקצב הבריאה" הופעה חיה בכלים אותנטיים

שישי: 21.7

9:00	מפגש צ'יקונג- 'אור הבוקר' *
10:30	ארוחת בוקר
12:00	יוגה באור היהדות*
13:30	צ'יקונג- נשימה אקטיבית- הרפייה וניקוי*
15:00	ארוחה קלה- קוסקוס ומרק
15:20	זמן התארגנות לשבת
17:45	מדיטציית השקטת המחשבות ואמנות ההתבוננות/ אייל
18:30	מפגש גבינות ויין מוסיקלי
19:05	הדלקת נרות שבת
19:15	קבלת שבת צפתית - חוויה קסומה!
20:15	ארוחת ליל שבת אצל משפחות מארחות
23:00	התוועדות, אינטראקציה קבוצתית / אייל קרוצ'י

*נשים- היכל העלייה, גברים- מרפסת נוף

אסנט צפת- העולם נראה אחרת!