



ימי האטה

מוצאי שבת (א' ניסן, 6.4)

22:00 מפגש ברשב"י- התקבצות.

22:45 - הגעה לנמורה- ברכה ראשונה: התכוונות ראשונית והתבודדות

00:30 - קריאת שמע על המיטה: הזמנת חלומות

יום ראשון (ב' ניסן, 7.4)

06:45 - התעוררות - עבודת גוף ראשונית

שהייה מכוונת לפני תפילה.

'ציבור בתפילה'

- פת שחרית -

9:00 - יחידת הבוקר - ברכה ראשונה.

לימוד והפיכת התורות לעצות – בעור חמץ.

11:00 - סדנאות האטה : סדנת נשימות / סדנת גוף ותנועה.

12:00 – פנאי שקט לכתובה.

13:00 – פת צהריים.

---טיול חושים בטבע.---

15:00 - יחידת צהריים

בעי רחמי - תפילה, רחמים ורחמים רבים: תורה ועבודה

16:45 - ויהי כנגן המנגן - תנועות הנפש בצלילים.

17:20 - יציאה לצפת: מקווה הארי, ציון הארי.

עמוקה – תהילים בחבורה. (מרק חם)

המתפלל על חברו ועל השכינה .

22:00 סיום משוער.

- לינה משותפת במתחם "היקב"- מתחם לינה וסדנאות בחוות הנמורה: יש להביא מצעים וכלי מיטה (מזרונים מקבלים מהחווה).
- אנו מציעים לאפסן במשותף טלפונים ליום זה.
- רצוי להביא לבוש חם.

שאלות בירורים ובקשות מיוחדות: אביעד- 0503499193 / aviad.makor@gmail.com

נתראה בשמחה.