



Jewish meditation and growth retreat – Old city of Tsfat, Feb. 12th–14th, 2009

Schedule (English schedule will be posted soon)

16:30-17:00 טבילה במקווה והדלקת נרות	יום חמישי, י"ח בשבט (12/2)
17:00-18:30 קבלת שבת	17:00-18:00 התכנסות, רישום וכיבוד קל
19:00-20:30 קידוש, סעודת ערב שבת וזמירות	18:00-19:00 "סוד הניגון": שירה מדיטטיבית בליווי כלי נגינה
21:00-22:00 עונג שבת: התוועדות והתבוננות במערת המגיד של ר' יוסף קארו	19:00-20:30 סדר ט"ו בשבט בהנחיית הרב אברהם סיטון
שבת, כ' בשבט (14/2)	21:00-22:00 זמן מקודש במערת "שם ועבר"
08:00-09:00 תפילת שחרית	יום שישי, י"ט בשבט (13/2)
09:00-10:30 המשך התפילה בבתי הכנסת בעיר העתיקה	06:30-07:30 יוגה עם חנה-שרה זלר
10:30-12:00 סיור עם מרדכי בסמטאות צפת	07:30-08:30 תפילת שחרית
12:00-13:00 קידוש, סעודת צהרי שבת וזמירות	08:30-09:30 ארוחת בוקר
14:00-15:00 לימוד משותף: ט"ו בשבט בראי הקבלה	09:30-10:00 לימוד מהזוהר וכתבי המקובלים – הכנה לנטיעות
16:00-16:45 תפילת מנחה	10:00-12:00 "עץ החיים": מדיטציה ונטיעות בהנחיית ד"ר סטיבן פולדר
17:00-18:00 ???כניסה להיכלי הניגון??? סעודה שלישית	12:00-15:00 זמן חופשי
18:00-18:30 תפילת ערבית והבדלה מוסיקלית	15:00-16:00 מקובלי צפת וקבלת שבת: לימוד מכתבי חוג תלמידי האר"י ***
19:00-20:00 מעגל סיום	

About the teachers

- **Rabbi Avraham Sutton** – student of Rabbi Aryeh Kaplan z"l, teacher of Kabbalah and Jewish meditation
- **Dr. Stephen Folder** – founder of Tovana Institute, a leading teacher of meditation and an environmental activist.
- **Hannah-Sara Zeller** – teaches and leads workshops using Yoga as a practice developing awareness of body and soul.
- **Mordechai Zeller** – guide, teacher and storyteller.

Fees

Full – including lodging and meals (kosher and vegetarian) for the whole weekend: singles NIS 800, couples NIS 1500

Partial I – including meals, without lodging for the whole weekend: singles NIS 600, couples NIS 1100

Partial II – all activities (including the Tu-B'Shvat Seder and third meal), without lodging and meals: singles NIS 400, couples NIS 700

Notes

- Activities, meals and lodging will take place at Kiryat HaOmanim, in Tsfat
- Discounts for soldiers and students
- Transportation:
 - From Jerusalem (Binyaney HaUmah) to Tsfat – Egged bus #982
 - From Tel-Aviv (central bus station) – Egged bus #846
 - From Haifa (HaMifratz) – Egged bus #361

For further details and registration, please contact Manya: 054-6709678, info@davidzeller.org