



סופשבוע למדיטציה וצמיחה יהודית – צפת העתיקה, י"ח-כ' בשבט תשס"ט, 12-14/2/09

תוכנייה

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 רעווה דרעווין, רצון הרצונות: 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	

על המורים

הרב אברהם סיטון – מתלמידיו של הרב אריה קפלן ז"ל, מלמד קבלה ומדיטציה יהודית.
ד"ר סטיבן פולדר – ממייסדי עמותת "תובנה", מנחה בכיר ומתרגל מגוון רחב של טכניקות מדיטציה, פעיל בתחום איכות הסביבה.
חנה-שרה זלר – מורה ומנחה סדנאות, עוסקת ביוגה ככלי לפיתוח מודעות רוחנית וגופנית.
מרדכי זלר – מורה, מדריך ומספר סיפורים.

עלויות

תעריף מלא – כולל לינה וארוחות (מטבח צמחוני כשר) לכל סוף השבוע: 800 ₪ ליחיד, 1,500 ₪ לזוג.
תעריף חלקי – כולל ארוחות, ללא לינה: 600 ₪ ליחיד, 1,100 ₪ לזוג.
תעריף חלקי – השתתפות בכל הפעילויות (לרבות סדר ט"ו בשבט, וסעודה שלישית), ללא לינה וארוחות: 400 ₪ ליחיד, 700 ₪ לזוג.

הערות

- הפעילויות, הלינה והסעודות יתקיימו בקריית האמנים בצפת העתיקה
 - הנחות לסטודנטים ולחיילים
 - תחבורה:
- מירושלים (בנייני האומה) לצפת – אוטובוס "אגד" מספר 982
 מתל אביב (התחנה המרכזית) – אוטובוס מס' 846
 מחיפה (המפרץ) – אוטובוס מס' 361

לפרטים נוספים ולהרשמה – אסתר: 052-8625955, info@davidzeller.org