

לוח זמנים

יום חמישי 5/9

10:00-10:30	הגעה והתארגנות במרחב
10:30-13:00	תנועת 'האני השלם' - חוויה תנועתית ברבדים של הגוף, התודעה, הנפש והרוח שתתחיל בנחת רוח, ברכות ובזרימה מנעימה. מלווה מוזיקה תומכת
13:00-14:30	הפסקת צהריים מוזמנים להביא מאכל לארוחת צהריים משותפת.
14:30-16:00	על שלושה שילושים: עבודת גוף כמו עבודת האדמה.. דיוק של הצעות בשלושת מרכזי הכובד בגוף ושלושת המפרקים הגדולים בגפיים. ודרכם חופש יצירה ומשחק וחלום..
16:30-18:15	יצירה ואלתור מתוך עבודה עם קלפי השלכה ודמיון מודרך
18:15-19:30	זמן שקיעה פנוי למדיטציה אשית או הזמנה לשיעור יוגה מודרך
19:30-20:30	ארוחת ערב נלך יחד לארוחת ערב חגיגית ומשותפת באירוח של מלון 'וואחת אל סאלם
20:45-22:30	ג'אם פרפורמנס- שכולו מלווה בכלי נגינה מרובים ומוסיקת תדרים שיינגן המוסיקאי שלומי נוגאט. הנחייה שאזין לסקור המאפשר לכולם. בתוכו חופש תנועה ויצירה. ביטוי וגם צלילה פנימה או רק התבוננות בחוויה. כל אחד בדרכו. המשתתפים הם גם היוצרים המופיעים וגם הקהל המתבונן - בהשראה ובהזנה הדדית של מהלכי יצירה ואלתור.
22:30	התארגנות במרחב הנעים עם מזרונים ומוסיקה נעימה לצלילה לשנת לילה שקטה. (כאמור ניתן לישון למעוניינים גם במלון)

יום שישי 6/9

7:00-8:30	זמן התעוררות, מדטציה קפה תה ונישנושים
8:30-9:30	צ'יקונג מעברים למחול
9:45-11:00	להתרפק - לשמוט להתעצם - לדחוף לשלוח שלוחות איברים וכוונות עד אינסוף ולמשוך פנימה. תנועה פנים חוץ ביחסים עם האדמה האוויר והסובבים.
11:00-12:15	ארוחת בוקר פריסה של המארחים בחצר
12:15-13:45	שיעור ושער של אומנות התנועה הזנות ועוגנים לתנועה מרחיבת גבולות ושכלול השפה ואפשרויות הביטוי בגופנפשרוח
13:45-14:10	הפסקה ונישנושים
14:10-15:15	מהלך יצירתי הממזג אינטגרציה של הלימוד והחוויה כולה
15:15-15:45	חיבוק איסוף ופרידה