

השקט שבלב הסערה

סדנת תשומת לב (Mindfulness retreat)

תירגול תשומת לב
במסורת תיך נהאת האן
עם מורת הדהרמה צ'אן האו

בקיבוץ חוקוק 4-7 במרץ 2009



בימים קשים אלה,

קהילת תשומת הלב בישראל

מזמינה אותך להצטרף אלינו
לריטריט של תשומת לב

במסורת זן מאסטר תיך נהאת האן,

מודרך ע"י מורת הדהרמה צ'אן האו
ובהשתתפות אורחים מקהילת תשומת הלב
באיטליה.

"בכל מקום אנו נמצאים,
בכל רגע נתון, יש לנו היכולת
להינות מאור השמש,
מנוכחות זולתנו ואפילו
מתחושת הנשימה שלו.
אין צורך לנסוע לסין כדי
להינות מהשמים הכחולים.
אין צורך לערוך מסע אל
העתיד כדי להינות מנשימתנו.
יש לנו היכולת להינות מכל
אלה ברגע זה ממש."

תיך נהאת האן

- הריטריט יתחיל בבוקר יום רביעי, 4 במרץ, ויסתיים בשבת, 7 במרץ, בערב.
- "חוקוק בלב", קיבוץ חוקוק, נמצא ליד הכנרת.
- המחיר למשתתף (בחדר לשלושה) הוא 790 ש"ח.
- הנחה לנרשמים לפני 4 בפברואר: 750 ש"ח.
- קיימת אפשרות להנחה לצעירים (מתחת לגיל 30).
- מחירים אלה לכסוי הוצאות בלבד. הסדנא מתקיימת על בסיס של נתינה בנדיבות-לב (DANA, תרומה) למורה.
- המועד האחרון להרשמה הוא 28 בפברואר.

ניתן להשיג את טופס ההרשמה באתר האינטרנט (www.mindfulness-israel.org). נשמח לענות על כל שאלה. למידע נוסף נא ליצור קשר בדוא"ל spring2009@mindfulness-israel.org, למאיה 02-6780878 או לורוניק-0772010631.

קהילת תשומת הלב בישראל

www.mindfulness-israel.org