<u>לו"ז לימי השנה למלחמה</u>

6.10

14:00 התכנסות, קפה וכיבוד קל

14:15-15:30 מעגל שיח עם עוסיות האגף

15:30-15:45 הפסקה וכיבוד

15:45-17:00 יוגה עם איילת

17:00-17:45 שיחה עם איילת, על טראומה, יוגה וגוף

17:45-18:00 הפסקה

18:00-18:45 תנועה, נשימה, מיינדפולנס עם נעמי לרס

18:45-19:00 הפסקה

19:00-20:00 שיח עם דני

20:00 סיום

7.10

14:00-14:15 התכנסות, קפה וכיבוד קל

14:15-15:30 טקס שיתופי מונחה, שירה ונגינה עם יואל

15:30-15:45 הפסקה וכיבוד

15:45-17:00 מעגלי שיח עם עו"סיות המחוז- מעגל לחיילים, מעגל נפרד לבנות / בני זוג

17:00-17:15 הפסקה וכיבוד

17:00-18:00 מעגל דיקור ראשון במקביל למעגל שיח עם עו"סיות המחוז

18:00-19:00 מעגל דיקור שני במקביל למעגל שיח עם עו"סיות המחוז

19:00-20:00 סאונד הילינג עם עירית במועדון

20:00 סיום

8.10

14:00 התכנסות, קפה וכיבוד קל

14:15-15:30 מעגלי שיח עם עו"סיות המחוז

15:30-15:45 הפסקה וכיבוד

15:45-17:15 סאונד הילינג עם איה שווייד במועדון

17:00-17:15 הפסקה וכיבוד

17:15-18:15 תנועה, נשימה, מיינדפולנס. עם נעמי לרס

18:15-18:30 הפסקה וכיבוד

18:30-20:00- שיחה עם בן עטיה

במקביל לפעילות, בין השעות 14:00-18:00 תתקיים במקביל פעילות לילדים- יצירה ובעלי חיים.