

ברוך בואך לסנגהה של יובל

מפגשי המדיטציה מתקיימים שש פעמים בשבוע.

משך כל מפגש כשעה וחצי וכל מפגש כולל מדיטציה בישיבה ופרק זמן כלשהו של שיח.

אנחנו נפגשים בימים ובשעות שלהלן:

- יום ב' 11:00-12:30 בזום
- יום ג' 06:30-08:00 בזום
- יום ד' 16:00-17:30 בזום
- יום ה' 11:00-12:30 בזום
- יום ו' 06:30-08:00 בזום
- יום שבת 10:00-11:30 בזום

הכניסה לכל המפגשים בלינק הזה:

<https://zoom.us/j/94719636063?pwd=RGZ2U1ljakg3SFp5cjlRWUNxUGphdz09>

דמי ההשתתפות בחמש קבוצות המדיטציה הם 250 ₪ לחודש ומרגע שמצטרפים ניתן להגיע בלא כל הגבלה לכל הימים והשעות. את התשלום יש להעביר ליובל אידו טל, בבנק דיסקונט, סניף כפר סבא (54) חשבון מספר 166987982. **הדרך הטובה, המסודרת והמועדפת לתשלום היא בהוראת קבע בבנק**, ורק מי שממש לא מסתדר עם העברה בנקאית יכול לשלם גם באפליקציות פייבוקס וביט, ובכל מקרה, אם מתישהו, מסיבה כלשהי, יתעורר קושי לשלם את הסכום במלואו, אנא שלמו כפי הרצון והיכולת.

הודעות על פעילויות הסנגהה כגון ריטריטים יישלחו באמצעות האימייל ובקבוצת הוואטסאפ של הסנגהה

כתובת האימייל של הסנגהה היא: Sanga.yuval@gmail.com

להצטרפות לקבוצת הוואטסאפ ניתן ללחוץ על הלינק הזה:

<https://chat.whatsapp.com/BWZjpKTW137AT16rIjthb4>

לפעילויות כלליות יותר עם יובל שכוללות גם קורסים, הרצאות וימי תרגול נוספים במסגרות נוספות כגון פסיכו-דהרמה, שותפים למסע, בודהיזם בישראל וכדומה, ניתן להצטרף בליחצה על הלינק הזה:

<https://chat.whatsapp.com/lx97rPKXyCLBM9HK7tkB3q>

פעילויות נוספות של הסגהה:

מעבר למפגשי האימון במדיטציה, ישנן עוד ארבע קבוצות למידה קבועות.

להלן הנושאים, הזמנים ודמי ההשתתפות הנוספים בקבוצות אלה:

סגהת קריאת טקסטים בודהיסטיים – בעיקר עתיקים

[בימים אלה אנחנו קוראים בכתביו של מורה הציאן הראשון בודהיהרמה - 'הדרשה על קשרי הדם' ו'דרכי האימון בקווים כלליים']

ימי א' 9:00-10:00 בזום

200 ₪ לחודש

סגהת אורח חיים נכון – עיונים בזיקות שבין פרנסה, עבודה, מנוחה וחיים

ימי א' 11:00-12:00 בזום

200 ₪ לחודש

סגהת אופאיה – קבוצת הדרכה למטפלים, מנחי מדיטציה, אנשי חינוך, מנחי קבוצות ומשרתי ציבור.

ימי ה' 9:00-10:00 בזום

250 ₪ לחודש

סגהת מוות – עיונים במוות, זיקנה, חולי, אבלות וחיים.

ימי ד' 15:00-16:00 בזום

200 ₪ לחודש

ריטריטים

אחת לחודש, אנחנו מקצים פרק זמן מעט ארוך מן הרגיל - יומיים או שלושה, כדי להקדיש את עצמנו לאימון במדיטציה וללמידה.

התשלום ליובל בריטריטים הוא כפי הרצון והיכולת. ברובם של הריטריטים כרגע בזום, אך מעת לעת בזמן ביקורים של יובל בארץ ייתכנו ריטריטים בעולם הפיזי. במקרים אלה התשלום על הלינה והאוכל יתבצע ישירות מול המוסד המארח ולכן ישתנה מריטריט לריטריט.

להלן רשימת המועדים והנושאים של הריטריטים המתוכננים

17-18 בינואר 2025 - ריטריט למידה בזום בנושא מעגל החיים 6: הזמן מבשל

14-15 בפברואר עד ה-1 בפברואר 2025 - ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח

14-15 במרץ 2025 - ריטריט למידה בזום בנושא 'אם אין אני לי מי לי': חמשת המצרפים וששת החושים

11-12 באפריל 2025 ריטריט למידה בזום - על עבודת וחירות*

8-9-10/22-23-24 במאי 2025 - ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח פיזי [יובל בביקור בארץ]

13-14 ביוני 2025 - ריטריט למידה

25-26 ביולי 2025 - ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח

22-23 באוגוסט 2025 ריטריט למידה בזום

19-20 בספטמבר 2025 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח

24-25 באוקטובר 2025 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

21-22 בנובמבר 2025 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח

19-20 בדצמבר 2025 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

23-24 בינואר 2026 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח - מיקום יימסר בקרוב

27-28 בפברואר 2026 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

27-28 במרץ 2026 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח - מיקום יימסר בקרוב

לנוחותכם, לקראת כל ריטריט יישלח מכתב ובו טופס הרשמה מקוון ופרטים ספציפיים לריטריט.

שוב, ברוך בואך, ואם דבר מה אינו ברור בנושא כלשהו, לרשותך

אביגיל בנושא ריטריטים לימודיים - ניתן לפנות בווטסאפ במספר 054-4727640

ויויאנה בנושא שאלות כלליות - בווטסאפ במספר 052-4464589

ובכל עניין ניתן תמיד לפנות גם ליובל בווטסאפ או בטלפון 054-2771600