



איים של שקט - מסלול שנתי לתרגול ולימוד עם מתי ליבליך

מפרט מסלול 2024-2025

"היה אי לעצמך"

~ הבודהה

בימים מורכבים אלו, האמירה היפה הזאת מקבלת משמעות רבה יותר מתמיד. אך פעמים רבות היא נראית כחידה - כיצד ניתן למצוא את המקום היציב והחופשי בתוך חיינו? הניסיון של רבים מראה שתרגול רציף של מדיטציה ולימוד שמעמיק תרגול זה, מאפשר לנו לפגוש בתוכנו מרחבים של יציבות, שקט והשראה, ולתת לעצמנו משאבים להתמודדות עם אתגרי התקופה והחיים כך שנוכל להיתמך ולתמוך באחרים.

בעוד שרבים מאיתנו חוונו את ההשפעה המיטיבה של התרגול בקורסים או בריטריטים, המסלול המיוחד הזה יאפשר לנו לבנות תהליך ומיכל שנתי בו ננוע יחד כקבוצה קבועה בין שלושה ריטריטים בשנה, לבין הקשבה וקריאה של חומרי השראה בזמננו החופשי ומפגש זום חודשי לתרגול, שיתוף ושאלות. כל זאת, בליווי מנחה בעלת ניסיון וחומרי לימוד המאפשרים הרחור, העמקה ושילוב של התרגול בחיי היומיום.

למי זה מתאים?

המסלול מתאים למי שכבר התנסה בתרגול דרך קורס או ריטריט ושליבה קורא לה למצוא דרך להשאיר את התרגול והלימוד בחיים באופן משמעותי (חדשים לדרך וממש רוצים להצטרף? כתבו זאת בטופס ההרשמה ונהיה בקשר).

מבנה המסלול:

- שלושה ריטריטים - סופי שבוע של תרגול מדיטציה בישוב נווה שלום (מתחילים ביום חמישי מ-15:00 ומסיימים ביום שבת ב-16:00). הריטריטים יתנהלו בדממה נאצלת (הסברים יינתנו במפגשים) ויכללו תרגול מונחה בישיבה והליכה, שיחות לימוד וזמן לשיתוף ושאלות.
- שלושה מפגשי תרגול - במרכז הרוחני בישוב נווה שלום, בימי ו' בין 10:00-14:00.

לו"ז המסלול		
21-23/11	סופ"ש 1	נובמבר 2024
17/1	יום ו'	ינואר 2025
27-29/2	סופ"ש 2	פברואר
25/4	יום ו'	אפריל
26-28/6	סופ"ש 3	יוני
11/7	יום ו'	יולי



המסלול בהנחיית מתי ליבליך:

מתי ליבליך, מייסדת-שותפה ומנהלת הכשרות מקצועיות, נמנית עם בכירות המורות למיינדפולנס בארץ. מתי מתרגלת ולומדת את תחום המיינדפולנס מעל 33 שנה - הן מתוך ההגות הבודיהיסטית והן מגישות מערביות. היא מפתחת ומנחה הכשרות פרקטיות ותיאורטיות בנושא מיינדפולנס לאנשי טיפול וחינוך במסגרות שונות מעל שני עשורים, תוך אינטגרציה בין גישות מיינדפולנס מודרניות מבוססות מחקר לבין ההגות הבודיהיסטית המסורתית. מתי היא שותפה מייסדת ומרכזת התכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס בפיקוח היחידה ללימודי המשך, ביה"ס לעבודה סוציאלית בבר-אילן ובעמותה המרכז לחינוך קשוב ואכפתי. מתי היא כותבת ועורכת רב המכר 'מיינדפולנס - להיות כאן ועכשיו' ו'שבילי המיינדפולנס - מרחבי תרגול ביומיום' ו'האדם שבקצה האגו' - שלושתם בהוצאת כתר

האירוח במלון נווה שלום הינו בפנסיון מלא וכולל:

- לינה במלון נווה שלום - 2 לילות בכל סופ"ש בחדר יחיד או זוגי לבחירתך.
- שש ארוחות צמחוניות (חמישי ערב, שישי בוקר-צהריים-ערב, שבת בוקר-צהריים).
- פינת תה וקפה חופשית לאורך כל הסופ"ש.

שומרי שבת וכשרות? מוזמנים לפנות אלינו לבדוק האם המסלול מתאים לכם.

- המטבח מפריד בין בשר לחלב, וישנם פלטה ומי חם, אך אין תעודת כשרות.
- ניתן להישאר בחדרים עד צאת שבת בתיאום מראש.
- נעשה שימוש בפעמון מדיטציה והגברה באולם המדיטציה.

עלות המסלול:

- השתתפות בחדר זוגי (פנסיון מלא - פרטים בתקנון המסלול) = 7,900 ש"ח.
- תוספת לחדר יחיד = 2,500 ש"ח ל-3 סופי שבוע \ 6 לילות.
- התשלום מתחלק לתשלום ראשון במועד ההרשמה להבטחת מקומך במסלול בסך 700 ש"ח, ויתרת שכר הלימוד לתשלום עד 15.9.2024 (בפריסה למקסימום 10 תשלומים).
- התשלום הראשון אינו מוחזר בשום שלב ומכל סיבה שהיא, אלא אם הוחלט על ידי העמותה על אי-פתיחת התוכנית.

שימו לב!

- **ההשתתפות במסלול מותנית בהגעה והישארות רציפה לאורך כל הריטריטים. לא תתאפשר הגעה מאוחרת או עזיבה מוקדמת. כל ריטריט יחל ביום חמישי בשעה 15:00 ויסתיים ביום שבת בשעה 16:00.**
- **מכיוון שמדובר בהזמנה קבוצתית אין אפשרות לקבלת החזרים על המלון גם אם לא הגעתם לסופ"ש מכל סיבה שהיא.**
- ההרשמה מותנית במילוי טופס בריאות וחתימה על דף נהלים המופיעים בהמשך המסמך הזה - אנא קראו אותם בתשומת לב (תרגול ראשון למסלול בתשומת לב):



- העמותה שומרת לעצמה את הזכות לבטל הרשמה ולהחזיר את מלוא התשלום במקרה של אי-התאמה על רקע בריאותי - אם נחשוב שהקורס לא ייטיב עמכם.

אישור השתתפות:

לעומדים בהצלחה בדרישות הלימודים תוענק תעודה על השתלמות מקצועית מטעם העמותה (בכפוף לנוכחות במעל 80 אחוז משעות המסלול).



נהלי המסלול השנתי - איים של שקט 2024-2025

תודה על ההרשמתך למסלול התרגול השנתי!

התרגול מוביל למצבי תודעה של חופש ובהירות, וקיומו בקבוצה בליווי הנחיה דורש אחריות הדדית ליצירת מרחב תומך ופורה. על כן, אנו רואות במסמך זה דרך לשמור על הקבוצה ועל בהירות לגבי הציפיות ההדדיות. אנו מבקשות לקרוא בתשומת לב את הנהלים - ראו בקריאה זאת אימון בתשומת לב והוסיפו קול פנימי עם טון אוהב (:

התשלום למסלול מהווה את אישורך לעמידה מלאה בכלל הנהלים ללא יוצא מן הכלל. ההרשמה לקורס תחשב כסופית רק לאחר שהטופס החתום התקבל אצלנו במייל hello@educare.co.il.

בהערכה והוקרה על שיתוף הפעולה,
צוות המסלול.

1. תאריכי המפגשים כפי שהופיעו בטופס ההרשמה הם:

לו"ז המסלול		
21-23/11	סופ"ש 1	נובמבר 2024
17/1	יום ו'	ינואר 2025
27-29/2	סופ"ש 2	פברואר
25/4	יום ו'	אפריל
26-28/6	סופ"ש 3	יוני
11/7	יום ו'	יולי

ההשתתפות במסלול מותנית בהגעה והישארות רציפה לאורך כל הריטריטים. לא תתאפשר הגעה מאוחרת או עזיבה מוקדמת. כל ריטריט יחל ביום חמישי בשעה 15:00 ויסתיים ביום שבת בשעה 16:00.

המסלול כולל:

- אירוח בפנסיון מלא במשך שלושה סופי שבוע (חמישי-שבת) במלון נווה שלום.
- שלושה מפגשי תרגול - במרכז הרוחני בישוב נווה שלום בין השעות 10:00-14:00

פנסיון מלא במלון נווה שלום כולל:

- 2 לילות בכל סופ"ש בחדר יחיד\זוגי לבחירתך במעמד התשלום.
 - שומרי שבת יכולים להישאר בחדרים עד צאת השבת. יש לתאם זאת מראש מול מנהל הריטריט כחודש לפני הריטריט לכל המאוחר.
 - במידה ותרצו להשתבץ בחדר ביחד עם חברה\אנא כתבו מייל hello@educare.co.il בהקדם.



- השיבוץ לחדרים יעשה ע"י מנהלת הריטריט לאור שיקולים מערכתיים. העמותה לא תקבל בקשות לשיבוץ בחדר מכל סוג או מיקום מסוים במלון.
- שש ארוחות כשרות וצמחוניות (ללא בשר ודגים): חמישי ערב, שישי בוקר-צהריים-ערב, שבת בוקר-צהריים.
- פינת תה וקפה חופשית לאורך כל הסופ"ש.

מכיוון שמדובר בהזמנה קבוצתית אין אפשרות לקבלת החזרים על המלון גם אם לא הגעתם לסופ"ש מכל סיבה

שהיא! אנא עיצרו רגע בקריאה וקחו נשימה... ובבקשה חשבו אם זה מתאים לכם להגיע לקורס יחד עם הבנה של הנוהל הזה. אם החלטתם להשתתף במסלול, אין לפנות לעמותה או למלון בבקשות להחזר. העובדה שהמלון שומר לנו את השימוש באולם לסופ"שים קשורה להתחייבות שלנו בחוזה למספר החדרים הזה מול המלון.

2. תנאי השתתפות:

- כאמור, ההשתתפות במסלול מותנית בהגעה והישארות רציפה לאורך כל הריטריטים. לא תתאפשר הגעה מאוחרת או עזיבה מוקדמת. כל ריטריט יחל ביום חמישי בשעה 15:00 ויסתיים ביום שבת בשעה 16:00.
- סופי השבוע כוללים תרגול מונחה ואישי בדממה, שיחות לימוד ועבודה בקבוצות קטנות. נבקש לשמור על השקט במרחבים המשותפים גם בזמן ההפסקות.
- ההשתתפות מותנית במילוי השאלון הרפואי המצ"ב. העמותה שומרת לעצמה את הזכות לבטל הרשמה ולהחזיר את מלוא התשלום במקרה של אי-התאמה על רקע בריאותי.
- על כל היעדרות ידועה מראש יש לעדכן את צוות המסלול טרם ההרשמה במייל hello@educare.co.il.
- אישור השתתפות בהשתלמות מקצועית בהיקף של 160 שעות אקדמיות מטעם המרכז לחינוך קשוב ואכפתי (ע"ר) ינתן לפי בקשה בהינתן נוכחות במעל 80% מהמפגשים.

3. הערות כלליות:

- העמותה שומרת לעצמה את הזכות לבצע שינויים בתוכניות עקב אילוצים בלתי צפויים תוך התחשבות מקסימלית במשתתפים.
- המסלול יתקיים בכפוף להגבלות משרדי הממשלה \ כוח עליון. במקרים חריגים יערכו התאמות בל"ז ובפורמט על מנת להבטיח רציפות מקסימלית של הלימוד.
- הודעה על כל שינוי בתוכנית תשלח למשתתפים באמצעות דוא"ל ובמקרים דחופים באמצעות הודעת טקסט\וואטסאפ. יש להקפיד להתעדכן באופן שוטף באמצעי תקשורת אלו, ולעדכן את הנהלת התכנית בהקדם במקרים יוצאי דופן של אי-זמינות.

4. מדיניות תשלומים:

- עלות ההשתתפות:
 - השתתפות בחדר זוגי (פנסיון מלא) = 7,900 ש"ח.
 - השתתפות בחדר יחיד (פנסיון מלא) = 10,400 ש"ח.
- התשלום למסלול מתחלק לתשלום ראשון במעמד ההרשמה אשר מבטיח את מקומך במסלול, ויתרת שכר הלימוד אשר תשולם לקראת שנת הלימודים בספטמבר 2024.
- תשלום ראשון = 700 ש"ח.



- תשלום זה יופחת משכר הלימוד במעמד תשלום היתרה.
- תשלום זה אינו מוחזר בשום שלב ומכל סיבה שהיא, אלא אם הוחלט על ידי העמותה על אי-פתיחת התוכנית.
- יתרת שכ"ל - להסדרה עד 15.9.2024:
 - השתתפות בחדר זוגי (פנסיון מלא) = 7,200 ש"ח.
 - השתתפות בחדר יחיד (פנסיון מלא) = 9,700 ש"ח.
- תשלום המקדמה ושכר הלימוד יתבצע באחת מהדרכים הבאות לבחירתך:
 - העברה בנקאית חד-פעמית.
 - תשלום בכרטיס אשראי (עד 10 תשלומים).
- לא יתאפשר תשלום במזומן או במספר העברות בנקאיות.
- טרם הסדרת התשלום באשראי יש לוודא כי מסגרת האשראי תואמת את גובה ההתחייבות.
- יש לשלוח בקשה במייל (hello@educare.co.il) טרם תשלום אם ברצונכם שעל גבי הקבלה יצוין 'עבור השתלמות מקצועית'.
- מועמדים שלא יסדירו את הרשמתם כאמור לעיל, ייחשבו כמי שוויתרו על מקומם בתוכנית ומקום זה יוצע לבאים אחריהם ברשימת המועמדים.

5. ביטול הרשמה:

- ההרשמה הינה לתקופת המסלול המלאה. לא ניתן להירשם בנפרד לריטריט אחד או למפגשים המקוונים.
- על ביטול הרשמה/הפסקת השתתפות יש להודיע באמצעות דוא"ל hello@educare.co.il.
- על הנרשמת לוודא קבלת אישור קבלה. למען הסר ספק, הודעה טלפונית אינה נחשבת להודעה על הפסקת השתתפות, רק הודעה בכתב שהוצא אישור לגבי קבלתה תחשב לעניין זה. החזרים וחובים של שכר הלימוד יקבעו ע"פ תאריך שליחת המייל, ועל המשתתף מוטלת האחריות לוודא כי הודעתו התקבלה.
- הנהלת התוכנית רשאית להחליט על הפסקת השתתפות על רקע בריאותי או התנהגותי וזאת לאחר הליך שימוע ומתן הזדמנות למשתתף להגיב לטענות בדבר אי ההתאמה. במקרה כזה תינתן למשתתף הזכות לערער. בעת הפסקת השתתפות של למשתתף מטעמים אלו, תוחזר יתרת שכר הלימוד ממועד הפסקה

6. מדיניות ביטולים:

- מספר המקומות במסלול מוגבל ופתיחתו מותנית במספר הנרשמים. במקרה של אי-פתיחה יוחזר מלוא שכ"ל ששולם.
- התשלום הראשון ו\או שכר הלימוד אינו מוחזר במלואו בשום מצב, אלא אם הוחלט על ידי העמותה על אי-פתיחת התוכנית.
- לאור הודעה על ביטול הרשמה עד 60 יום לפני פתיחת המסלול - יגבו 700 ש"ח דמי ביטול (התשלום הראשון בלבד).
- לאור הודעה על ביטול הרשמה עד 30 יום לפני פתיחת המסלול - יגבו 10% דמי ביטול לא כולל התשלום הראשון, ויתר שכ"ל יוחזר.



- הודעה על ביטול הרשמה החל מ- 30 יום לפני פתיחת התוכנית ועד לשבוע לפני פתיחת המסלול - יגבו 25% דמי ביטול לא כולל התשלום הראשון, ויתר שכ"ל יוחזר.
- הודעת המשתתף על ביטול הרשמה משבוע לפני פתיחת המסלול ועד היום הראשון למסלול - יגבו 50% דמי ביטול לא כולל התשלום הראשון, ויתר שכ"ל יוחזר.
- הודעת המשתתף על ביטול הרשמה החל מהיום הראשון למסלול - יחויב שכ"ל המלא.
- **כאמור מעלה אין החזרים כספיים בשום מצב של אי הגעה לריטריט.** העמותה תעשה כל מאמץ למלא את מקום המשתתף המבטל, ובמקרה כזה תוכל לבוא לקראת המשתתף בגובה ההחזר בהתאם למועד הביטול ולפי שיקול דעתה.

את המסמך הזה יש להשיב חתום למייל זה hello@educare.co.il עד לתאריך XXX.

בחתימה על מסמך זה הנני מצהיר/ה כי אני מאשרת ומקבלת עלי אחריות מלאה לקיים את כל הנהלים המפורטים לעיל.

ת.ז. _____ חתימה: _____ תאריך: _____