



יצירת חיי – ריטריט בסיני ©

עם רוני פורת ובשיתוף המורה האורחת – סמדר אימור



שלום לכל המתעניינות והמתעניינים בריטריט 6-11 בספטמבר 2022

להלן מידע בנוגע לתוכן הריטריט, לאירוח, לתשלום ופרטים טכניים.

1 - מועד ומקום

ימים שלישי ה 6.9.22 (החל משעה 13:00 – איסוף במעבר טאבה)

עד ראשון ה 11.9.22 (12:30) – הסעה ממקום הריטריט למעבר טאבה)

חוף קזבלנקה - רצועת ביר סוויר

- רצועת חוף "ביר סוויר" ממוקמת בסיני במחצית הדרך בין מעבר גבול טאבה לבין נואיבה ובמרחק 37 קילומטר ממעבר הגבול.

2 - אירוח

להלן תנאי האירוח הבסיסיים בחוף קזבלנקה למשתתפי הריטריט (בהמשך המסמך יפורטו סייגים ותוספות):

- **לינה** – לינה על חוף הים בחושות או חדרים המתוחזקים היטב עם רצפה יצוקה ומרפסת. בכל חושה מזרן, מצעים, תאורה, שקעי חשמל, מאוורר, כילה ושטיחים. בחדרים בנוסף לנ"ל גם מיזוג.
- **שירותים ומקלחות** + מים חמים – משותפים. מטופחים ונקיים. יש גם מקלחת חוף.
- **מטבח** – בצמוד לחלל הפעילות שלנו מטבח ובו מקרר העומד לרשותנו.
- **מסעדה** – שטח גדול מקורה הצמוד למטבח, מרופד ומרוהט בריהוט נמוך, נעים לשהייה.
- **סוכת שהייה** מוצלת ומפנקת בסמוך למים הכוללת שטיחים כריות מזרנים וערסלים.
- **ארוחות** – בבוקר קפה/תה, פירות וסנאק, בצהריים בראנץ', בערב ארוחות בריאות ומגוונות. יש אפשרות להזמין פינוקים נוספים מהמסעדה בתשלום נפרד.
- **בר מים מינרלים** – חופשי – הצטיידו בבקשה בקבוקים אישיים!
- **שתייה חמה** – קפה, תה, מים חמים לחליטות צמחים – חופשי למשך היום כולו.
- **חלל התכנסות ייחודי לשיעורים וליוגה** – המבנה שהוקם בשבמיוחד לטובת הריטריטים בנוי בצורת יורט, עגול, מקורה, מרופד בשטיחים וכריות, במרחק מטרים ספורים מקו המים.

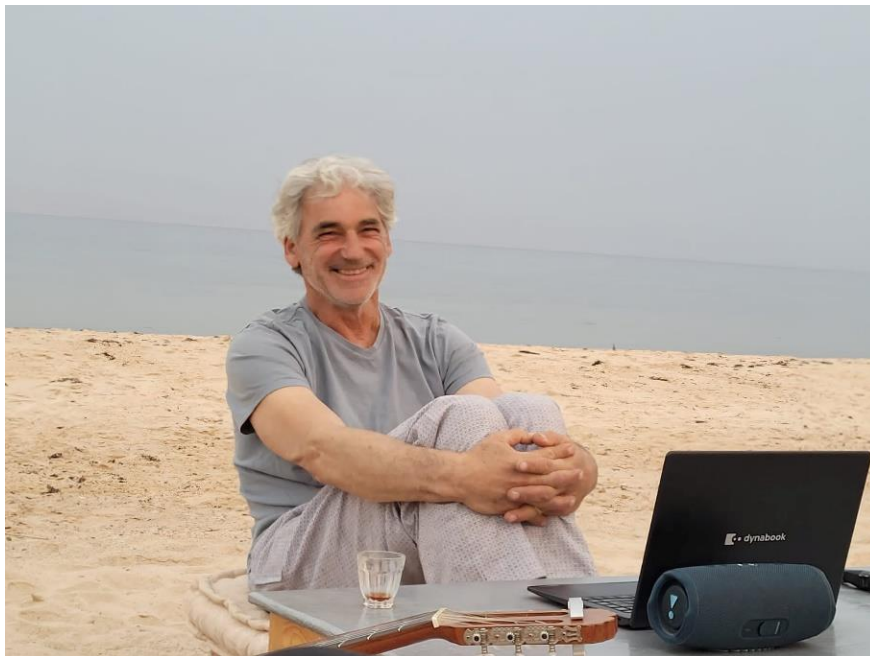


"אולם הכנסים" שלנו

3 - תכנים ופעילויות נלוות:

התכנים אותם נלמד ונתרגל הם תכני הקורסים של "יצירת חיי" שבמרכזם ערכי החירות המוזיקה ואיכות החיים ותכני התפתחות תודעה יצירתית בכלים של קול ותנועה בהנחיית סמדר אימור.

- בכל יום בשעות הבוקר המוקדמות מפגש של מדיטציה קולית. בשעות הבוקר המאוחרות קורס יצירת חיי. מפגש אינטגרציית קול ותנועה בשעות אחר הצהריים.
- במהלך השיעורים של סמדר ושל רוני יתקיימו שילובי תכנים סביב נושא הקול האנושי האישי שלנו.



שילוב: לפטופ - JBL - גיטרה - תה - חול - קו אופק שנמש לים ומנצח תזמורת...

- לצד תכני יצירת חיי תתקיים בכל בוקר פעילות גוף-נפש-רוח בהנחיית אחד ממנחי יצירת חיי – מאסטרים בתחומם.

- במקביל לתכני **יצירת חיי** וכחלק מהם נקיים תהליך מוזיקלי שלם במהלך הריטריט, בו נלמד ונבצע יצירה מקהלתית קצרה במספר קולות, נגינה, תיפוף והתנסויות בתכני יצירה והבעה אחרים (אל חשש, אין צורך בידע ושליטה מוזיקלית מוקדמים).

4 - לוח הזמנים

- לוח הזמנים גמיש במידת מה בהתאם לסוגי הפעילויות השונות וכן יוזמות ברוכות מטעם המשתתפים.

יום לדוגמה:

- היום הראשון יחל אחר הצהריים לאחר ההגעה והאחרון יסתיים בצהרי היום.

7:00 – מדיטציה קולית עם סמדר אימור.

8.00 – יוגה.

9.00-9.30 כיבוד קל – פירות, שתייה.

9:30-11:30 – שיעור **יצירת חיי** עם רוני פורת.

11:30 – בראנצ' ולאחריו הפסקה וזמן חופשי

17:00 – שיעור עם **סמדר אימור**

19:00 – ארוחת ערב

20:00 – פעילות ערב – מפגשים ביוזמה אישית של משתתפי הריטריט, שיחות, משחקים, מסיבות....

5 - עלות

עלות ריטריט של "יצירת חיי" 2550 ₪ *

- **הנחה ברישום מוקדם** – לנרשמים עד ה 15.8 תינתן הנחה של 200 ₪ (2350 ₪)

בעבור עלות זו אנחנו מספקים:

- כל פעילויות הסדנה השונות של "יצירת חיי" והשיעורים עם סמדר אימור וכן שיעורי היוגה והמדיטציה.
- **אירוח מלא** הכולל 2 ארוחות מלאות וכיבוד קל חופשי (פירות טריים, יבשים, שתייה וסנאק) בכל שעות היום.
- **מים מינרלים ושתייה חמה** ללא הגבלה בכל שעות היום.
- **לינה** בחושות של מתחם קזבלנקה – לשני אנשים* (ומעלה) בחושה. * הסדרי לינה אחרים אפשריים – ראו סעיף 6.
- **הסעות** מאורגנות בתוך סיני – מהגבול וחזרה וכן הסעות הלוך וחזור לפעילות שנקיים במדבר (תלוי מזג אוויר).
- **מחיר הריטריט לא כולל את תשלום אגרת מעבר גבול ישראל – 101 ש"ח, וכן אגרת כניסה לסיני – 405 לירות מצריות . תשלום כל הנ"ל באחריות המשתתפים.**
- **שימו לב – החל מה 17.6 אין יותר כל הנחיות ודרישות קורונה בכניסה לסיני וביציאה !**

6 – לינה בתנאים מיוחדים

- 1 – חדר ממוזג - לאחרונה נבנו 5 חדרים גדולים וממוזגים במתחם שלנו. המעוניינים יוכלו להשתכן בחדר הממוזג בתוספת של 40 ₪ ללילה הנחלקים על מספר הלנים בחדר. כאמור ישנם 5 חדרים כאלו לשירותנו. החדרים גדולים ויכולים להכיל אף 4 אנשים בנוחות.
הערה: הלינה בחושות מאוררות ובהן גם מאורר לרוב האנשים טובה ומספקת גם בחודשי הקיץ ומאד מתאימה לשהות האוטנטית בסיני. מומלץ. עם זאת, אנחנו שומרים חדר ממוזג לטובת כלל המשתתפים בו כל מי שירצה יוכל לנוח בצהרי היום בחדר מקורר.
- 2 – **לינה ליחיד בחושה אפשרית על בסיס מקום פנוי** ובתוספת של 35 ₪ ללילה (175 ש"ח לריטריט כולו)

5 - אופן ומועד התשלום

התשלום יתבצע בשני שלבים:

שלב 1 – דמי רישום/מחויבות על-סך **800 ₪** בהעברה עד לתאריך 1.9.22

שלב 2 – תשלום היתרה – במזומן עם הגעתכם למתחם הריטריט.

- תינתן חשבונית לכל המעוניינים והמעוניינות.

6 - אופן העברת התשלום לפני הריטריט

דמי רישום/מחויבות בסך **800 ₪**

האפשרות העדיפה מבחינתי היא תשלום בפייבוקס, באמצעות הקישור הבא:

<https://payboxapp.page.link/pCZquBD3JDRVdEcX9>

במידה ואין באפשרותכם לשלם בפייבוקס **ניתן לשלם בהעברה בנקאית** לפי הפרטים הבאים:

רון פורת

פועלים (12) סניף מבשרת ציון

מס' סניף 448

מספר חשבון 341026

*נא להעביר אלי במייל או בווטסאפ אסמכתת העברה.

הערה: בכל מצב בו לא יתקיים הריטריט מסיבות שאינן תלויות במי מאיתנו או שלא תוכלו

להגיע בשל כורח עליון **הכספים ששלמתם יוחזרו במלואם.**

7 - כניסה לסיני

- באחריותכם להגיע לסיני ולעבור את הגבול. לאחר מעבר טאבה נאסוף אתכם באופן מאורגן
- מחיר הריטריט כולל הסעה מאורגנת מטאבה לביר סווייר. הבוחרים להגיע בכוחות עצמם יישאו בעלות המונית.



שיעור בשקיעה

8 - הערות מיוחדות והמלצות:

- הערה כללית לגבי כספים: הכי משתלם להתנהל בסיני במטבע המקומי. בדקו אם אפשר להחליף בארץ. למעבר הגבול תזדקקו לפחות ל-**450 לירות מצריות** במזומן (ניתן להחליף בגבול או להוציא בכספומט במסוף המצרי, אך קחו בחשבון שצפוי שם תור שיעכב אתכם). רצוי להצטייד גם בדולרים וכן ניתן לשלם גם על הריטריט בדולרים לפי השער המקומי. שימו לב - בסיני לא נוהגים לקבל יורו.
- מומלץ להקל עד כמה שאפשר את העמידה בתורים בגבול ולרכוש אגרת מעבר לסיני מראש. לשם כך הכנסו לאתר "מילגם" שכאן בהמשך, בחרו את יום ההגעה ושלמו דמי מעבר (101 ש"ח) בכרטיס אשראי - התשלום מבוצע רק לאחר המעבר כך שמי שירצה לבטל את העסקה מסיבה כל שהיא לא תחוייב! הצטיידו בדרכון או ת.ז לטובת הרישום באתר - האגרה שמית ואישית. המעוניינים לעבור עם רכב - שימו לב בתחילת התהליך לציין "כן" על כניסה ברכב.

- **קישור להזמנת אגרה – [/https://borderpay.metropolinet.co.il](https://borderpay.metropolinet.co.il)**
- **אינטרנט – יש אפשרות לקשר אינטרנטי באמצעות HOT SPOT שפותחים עבורנו לשעתיים בבוקר ולשעתיים בערב. ההמלצה האישית שלי היא להשתמש בסלולריים לטובת צילומים בלבד... מי שממש חייב להיות אונליין במהלך היום – תוכלו לקנות כרטיס SIM מקומי או לקנות חבילת גלישה בארץ. נבקש לדעת מראש על מנת שהכרטיס יחכה לכם עם הגעתכם.**
- **במידה ותהיו המעוניינים להרחיב שהייתכם בסיני לטיולים ופעילויות נוספות – אשמח לעזור לכם בהמלצות ובקשרים. כתבו לי בנפרד.**
- **מוזמנות ומוזמנים להביא כלי נגינה. תהיה הרבה מוזיקה במקום (ולפחות מנצח אחד).**
- **המלצות להצטיידות אישית לקראת הריטריט – יישלחו אליכם בהמשך.**

9 - קשר

- **לקראת הריטריט הקמנו קבוצת ווטסאפ המשרתת אותנו להעברת מסרים מהירים, רעיונות ותיאומי נסיעה.**

מוזמנות ומוזמנים להצטרף לקבוצה באמצעות הקישור הבא:

<https://chat.whatsapp.com/BX9kftGRK0YBXutJJazG1Z>

- **כמו כן מוזמנים להיות איתי בקשר בווטסאפ – רוני פורת: 054-2600977**

יחד עם רוני פורת בצוות ריטריט ספטמבר 2022:

סמדר אימור



על המנחה:

סמדר אימור היא רקדנית, כוריאוגרפית, אומנית קול, משוררת ומורה. מפתחת הפרקטיקה "אינטגרציית קול בתנועה-מוזיקליות אורגנית", פרקטיקה אותה היא מלמדת בארץ ובעולם. עוסקת מזה שנים רבות בעשייה אמנותית במסגרתה יצרה עבודות רבות לפסטיבל ישראל ולפסטיבלים שונים אחרים בארץ ובעולם. עבודתה כוללת גישות תרפויטיות, התפתחותיות ויצירתיות, המשלבות פרקטיקות שמאניות, פרקטיקות מתחום הבודהיזם ופרקטיקות מתחום האמנות. עבודתה מכוונת להרחבת התפיסה של האדם תוך הרחבת התודעה, במטרה לאפשר ביטוי יצירתי ואותנטי של חייו בכל התחומים. הקימה בשנת 2004 את מרכז סינפסה להתפתחות תודעתית יצירתית בכלים של קול ותנועה.

קישור לאתר סינפסה : <https://www.synapsa.co.il/>

קישור לאתר אישי : www.smadaremor.com

סמדר כותבת על הפעילות שתנחה בריטריט:

העצמי המוזיקלי-מסתורי התנועה והקול האנושיים.

בנינוחות המדברית, במרחבי החופש האינסופי, נאפשר לעצמנו את החיבור הראשוני אל נביעת הקול שלנו. הביטוי האותנטי הקדום ביותר, עתיק כמו בריאת העולם, שותף לבריאת העולם. נאפשר לזרימת החיים לעבור דרכנו בשירה המבטאת את חווית הרגע, את חווית הגוף, הרגש והרוח. נאפשר לצליליו של העולם להתנגן דרכנו, נאפשר ביטוי קולי ותנועתי לחלקי עצמי מודחקים ומושתקים באמצעות הרחבת מנעדי הקול. על הציר המחבר בין שמיים לארץ ניצור דיאלוג בין הפרא לאלוהי שבתוכנו, רצוא ושוב דרך כל המרכזים האנרגטיים.

ניצור מארגים קוליים קבוצתיים, יצירה קבוצתית קולית-תנועתית המתהווה מרגע לרגע כמו החיים עצמם.

בעזרת שירה אינטואיטיבית נחקור מעברים בין מצבי תודעה שונים, נצא למסעות חלימה המאפשרים טרנספורמציה וריפוי.

כאשר החיים זורמים דרכנו החופש הפנימי איננו תלוי עוד בדבר.

ירדן (פורת – יש קשר משפחתי.....) מצטרף לצוות

ירדן מבשל לנו ועוזר בהפקה ובלוגיסטיקה.





מחכים להיפגש

יהיה כייף

רוני סמדר וירדן



© 'צירת חיי – כל הזכויות שמורות לרוני פורת