**המכינה הקדם צבאית "נחשון" - המדרשה הישראלית למנהיגות חברתית**

מחזור י"ז הראשון, קיבוץ שובל, 2013, התשע"ד, שבוע-

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | יום א | יום ב' | | יום ג' | יום ד' | | יום ה' | יום ו' | |
| מנחה תורן | שירה | נועה | | שי | נועה | | שי |  | |
| מובילי יום | נדב וטל פרץ | רן ובתאל | | עומר פניג'ל ואופיר פרי | נועה גיל ובנימין | | סול ורן |  | |
| תורנים | לירון וגלעד | נטע בר סלע ורז | | רותם ודור סלע | נטע עמית ושני אוריאלי | | ניר פרי ודור שבי |  | |
| 7:15 | 6:45 5:40 ארוחת בוקר | | | | | | | | |
| 8:00 | 8:30 תחילת יום  מיינדפולנס ומדיטציה  9:15 תה בדשא | טיפוח מכינה | | 7:20 מעגל בוקר וסידורים אחרונים  8:00 נסיעה למצפה | 5:15 מעגל בוקר  5:40 ארוחת בוקר  6:00 סידורים אחרונים+ניקיונות  6:30 יצאה למסלול | | 6:30 מעגל בוקר  7:00 ארוחת בוקר  7:30 ניקיונות  8:00-9:30  9:50 יציאה למרכז מבקרים |  | |
| 9:15 | הפסקה | | | | | | | | |
| 9:30 | פתיחה לויפאסנה  טיול בקיבוץ  10:30 שיעור יוגה | היצירות הגדולות  (שעת סיפור) | | 10:00 פתל  13:00 ארוחת צהריים | לאורך המסלול: משבצת של חולית קבוצה, הדרכות, פעילויות של הוואי ובידור | | 10:30 תחילת סיור  12:00 סיום מסלול |  | |
| 10:45 | זמן אקטואליה | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 11:00 | הפסקה | | | | | | | | |  |  |  |
| 11:30 | 11:00 חזרה למליאה  צביעות מנדלות  11:30 דימיון מודרך | מד"ס | | 14:00-15:15 הרצאה ראשונה | 12:00 ארוחת צהריים | | 12:15 סיכום מסלול  13:00 יציאה הביתה!! |  | |
| 12:45 |  |  | | זמן מובילי יום |  | |  |  | |
| 13:00 | 13:00 ארוחת צהרים+ הפסקה | | | | | | | | |
| 16:00 | מד"ס | מוטי אייזנברג- אבא של מאיה  17:30 עיבוד יום | | 15:30-17:00 הרצאה שנייה  17:00-17:20 נקיונות  17:30 הליכה למכינת אשר רוח בו | 16:30 סיום מסלול  16:45 יציאה לקן הנוער העובד והלומד  17:30 מגיעים לקן |  | | |
|  | |  |  | |
| 17:15 |  | | הפסקה | | | | | | |
| 17:45 | 18:00 חולית למידה משו"ב  18:30 טיולים-הכנה | 18:00 א"ע | | 18:00  19:15 עיבוד יום  20:00 עיבוד יום | 18:15019:30 פעילות הוואי ובידור  19:45 ארוחת ערב | |  |  | |
| 19:00 | 20:00 ארוחת ערב | | | | | | | | |
| 20:00 | יונתן- שיעור מדריך | 19:00 שיחת צוות | | 20:30 לישון | 20:30 עיבוד יום  21:15 לישון | |  |  | |