

## معتكف أنفال الكون 12/12

برنامج المعتكف من تاريخ 2024 /12/11 إلى 2024 /12/14

اليوم	التاريخ	الوقت	الفعالية	المكان
الأربعاء	12 / 11	6 مساء	التوجه إلى الفندق	فندق رمادا في العدلية
		8 مساء	العشاء	مطعم كوكوز في العدلية
		9 مساء	الرجوع الى الفندق	فندق رمادا
الخميس	12 / 12	4 صباحا	اصطحاب المشاركين إلى مكان التأمل	المزرعة
		5 – 6:15 صباحا	تأمل المشي	المزرعة
		6:15-6:45 صباحا	استراحة/ الصلاة	
		6:45-7:30 صباحا	تناول الإفطار	
		7:30-11:30 صباحا	تأمل	
		11:30-12	الصلاة/الاستراحة	
		12-2 ظهرا	تأمل	
		2-3 عصرا	تناول الغداء	
		3-4:45 عصرا	تأمل	
		4:45-5:15 مساء	الصلاة/ الاستراحة	
		5:15-6 مساء	تأمل القلب	
		6-7 مساء	التوجه إلى الفندق	
		7-9 مساء	عشاء وجولة	
		4 صباحا	اصطحاب المشاركين إلى مكان التأمل	دولفين بارك
		الجمعة	12/13	5 – 6:15 صباحا
6:15 صباحا	التوجه إلى منزل أنفال			العدلية
6:15-6:45 صباحا	استراحة / الصلاة			منزل أنفال
6:45-7:30 صباحا	تناول الإفطار			
7:30-11:30 صباحا	تأمل			
11:30-12	الصلاة/الاستراحة			
12-2 ظهرا	تأمل			
2-3 عصرا	تناول الغداء			
3-4:45 عصرا	تأمل			
4:45-5:15 مساء	الصلاة/ الاستراحة			
5:15-6 مساء	تأمل القلب			
6-7 مساء	التوجه إلى الفندق			فندق رمادا
7-9 مساء	عشاء وجولة			مول سعادة لياالي فلسطين- المحرق
4 صباحا	اصطحاب المشاركين إلى مكان التأمل			منزل أنفال
السبت	12 /14			5 – 6:15 صباحا
		6:15 صباحا	التوجه إلى منزل أنفال	
		6:15-6:45 صباحا	استراحة / الصلاة	
		6:45-7:30 صباحا	تناول الإفطار	
		7:30-11:30 صباحا	تأمل	
		11:30-12	الصلاة/الاستراحة	
		12-2 ظهرا	تأمل	
		2-3 عصرا	تناول الغداء	
		3-4 عصرا	جولة سياحية	سوق المحرق