

RDT TRIP #39



رحلة العبور

2026 سراييفو

10 – 20 July 2026

أن تترك من كنته، وتمضي إلى من ستكونه —بوعي كامل —رحلة العبور لحظة تختار فيها

بُنية رحلة العبور



المرحلة الثالثة

التثبيت

جلسة التأمل والتنويم



المرحلة الثانية

الخلوة

كتابة وتأمل فردي



المرحلة الأولى

الفهم

العرض والنقاش

محاوَر الأيام الثمانية

8

الرابطة

7

البيئة

6

الرسالة

5

المالي

4

الاجتماعي

3

الحب

2

العقلي

1

الجسدي

المعنى والمتعة — الحب والسلام والتنوير

اليوم

1



الجمعة 10 — يوليو



وصول الرحلات واللقاء التعريفي

الوقت	العمل	الشرح
حسب وصول الرحلات	وصول الرحلات	Check in
7:00 PM	العشاء	بوفيه مفتوح في الفندق
8:00 PM	اللقاء التعريفي	التعريف بالحضور والبرنامج والفريق

اليوم

2



السبت 11 — يوليو

اليوم الأول — جسدٌ مُتجدد



الوقت	العمل	الشرح
7:30 AM – 8:30 AM	النشاط الرياضي	مشي
7:30 AM – 9:30 AM	الفطور	
10:00 AM – 11:00 AM	برنامج العبور — المرحلة الأولى: الفهم	العرض والنقاش
11:00 AM – 1:00 PM	المرحلة الثانية: الخلوة	كتابة وتأمل فردي
1:00 PM – 5:00 PM	وقت حر — ثلاث رحلات	١- المدينة القديمة والمول، ٢- الهوليستيك، ٣- الإهرامات
8:00 PM	أكلات خفيفة (Snacks)	
9:00 PM	المرحلة الثالثة: التثبيت	جلسة التأمل للتثبيت اللاوعي



اليوم الثاني — ذهنٌ حاضرٌ ومتزن

الوقت	العمل	الشرح
7:30 – 8:30 AM	النشاط الرياضي	مشي
7:30 – 9:30 AM	الفطور	
10:00 – 11:00 AM	برنامج العبور — المرحلة الأولى: الفهم	العرض والنقاش
11:00 – 1:00 PM	المرحلة الثانية: الخلوة	كتابة وتأمل فردي
1:00 – 5:00 PM	وقت حر — ثلاث رحلات	١- المدينة القديمة والمول، ٢- الهوليستيك، ٣- الإهرامات
8:00 PM	أكلات خفيفة (Snacks)	
9:00 PM	المرحلة الثالثة: التثبيت	جلسة التأمل



اليوم الثالث — حبّ متدفق وحي

الوقت	العمل	الشرح
7:30 – 8:30 AM	النشاط الرياضي	مشي
7:30 – 9:30 AM	الفطور	
10:00 – 11:00 AM	برنامج العبور — المرحلة الأولى: الفهم	العرض والنقاش
11:00 – 1:00 PM	المرحلة الثانية: الخلوة	كتابة وتأمل فردي
1:00 – 5:00 PM	وقت حر — ثلاث رحلات	١- المدينة القديمة والمول، ٢- الهوليستيك، ٣- الإهرامات
8:00 PM	أكلات خفيفة (Snacks)	
9:00 PM	المرحلة الثالثة: التثبيت	جلسة التأمل



اليوم الرابع — تواصلٌ ودفء

الوقت	العمل	الشرح
7:30 – 8:30 AM	النشاط الرياضي	مشي
7:30 – 9:30 AM	الفطور	
10:00 – 11:00 AM	برنامج العبور — المرحلة الأولى: الفهم	العرض والنقاش
11:15 AM – 5:00 PM	التحرك إلى الينابيع	المرحلة الثانية: الخلوة — غداء
8:00 PM	أكلات خفيفة (Snacks)	
9:00 PM	المرحلة الثالثة: التثبيت	جلسة التأمل



اليوم الخامس — تدفق ووفرة

الوقت	العمل	الشرح
7:30 – 8:30 AM	النشاط الرياضي	مشي
7:30 – 9:30 AM	الفطور	
10:00 – 11:00 AM	برنامج العبور — المرحلة الأولى: الفهم	العرض والنقاش
11:00 – 1:00 PM	المرحلة الثانية: الخلوة	كتابة وتأمل فردي
1:00 – 5:00 PM	وقت حر — ثلاث رحلات	١- التلفزيون، ٢- الهوليسيتيك، ٣- Sunny Land
8:00 PM	أكلات خفيفة (Snacks)	
9:00 PM	المرحلة الثالثة: التثبيت	جلسة التأمل



اليوم السادس — رسالة وعطاء

الوقت	العمل	الشرح
7:30 – 8:30 AM	النشاط الرياضي	مشي
7:30 – 9:30 AM	الفطور	
10:00 – 11:00 AM	برنامج العبور — المرحلة الأولى: الفهم	العرض والنقاش
11:00 – 1:00 PM	المرحلة الثانية: الخلوة	كتابة وتأمل فردي
1:00 – 5:00 PM	وقت حر — ثلاث رحلات	١- التلفزيون، ٢- الهوليسيتيك، ٣- Sunny Land
8:00 PM	أكلات خفيفة (Snacks)	
9:00 PM	الحفل الموسيقي	



اليوم السابع — توازنٌ وتناغم

الوقت	العمل	الشرح
7:30 – 8:30 AM	النشاط الرياضي	مشي
7:30 – 9:30 AM	الفطور	
10:00 AM	التحرك إلى جبل Igman	
11:30 – 12:30 PM	برنامج العبور — المرحلة الأولى: الفهم	العرض والنقاش
12:30 – 2:30 PM	المرحلة الثانية: الخلوة	كتابة وتأمل فردي — الانتشار في حديقة الجبل
3:00 PM	الغداء	
8:00 PM	أكلات خفيفة (Snacks)	
9:00 PM	المرحلة الثالثة: التثبيت	جلسة التأمل



الوقت	العمل	الشرح
7:30 – 8:30 AM	النشاط الرياضي	مشي
7:30 – 9:30 AM	الفطور	
10:00 – 11:00 AM	برنامج العبور — المرحلة الأولى: الفهم	العرض والنقاش
11:00 – 1:00 PM	المرحلة الثانية: الخلوة	كتابة وتأمل فردي
1:00 – 5:00 PM	وقت حر — ثلاث رحلات	١- التلفريك، ٢- الهوليسستيك، ٣- Sunny Land
8:00 PM	أكلات خفيفة (Snacks)	
9:00 PM	المرحلة الثالثة: التثبيت	جلسة التأمل
8:00 PM	العودة إلى الفندق	

اليوم

10



الأحد 19 — يوليو

وقت حر والحفل الختامي



الوقت	العمل	الشرح
7:30 – 9:30 AM	الفطور	
10:30 AM	وقت حر	
8:00 PM	العشاء والحفل الختامي	وكأس الشخصية الإيجابية

اليوم

11 

الاثنين 20 — يوليو

المغادرة



الوقت	العمل	الشرح
—	المغادرة	