



رحلة التجديد

سلطنة عمان - صلالة
من 27 سبتمبر الى 30 سبتمبر



Life Flow



RAHALT ALILM

بمشاركتك برحلتنا انت توافق على عيش هذه الامور:

قيمنا التي سنركز عليها هي (الحب، الحرية، المسؤولية، القبول، الانفتاح، البهجة، الدعم، التشجيع، الاتقان، الثقة).

نؤمن ان لكل شخص الحق ان يعبر عن ذاته بحرية، وان يكون كما يحب ان يكون ولن يجد الا القبول والحب.

ندعم العادات السبع الداعمة في العلاقات (الدعم، التشجيع، الانصات، الثقة، القبول، الاحترام، الحوار بالاختلافات) ونهمل ونبتعد عن العادات السبع المميته للعلاقات (الانتقاد، اللوم، الشكوى، العقاب، التحكم، التهديد، اللجاج)

رحلة التجريد

وإعادة الاتصال مع الذات

ان نصت قبل ان نتحدث، ان نستفسر ونسال قبل ان نصف، ان نتجنب الاحكام، ونعيش القبول دون شروط.

لا نختار الا الكلمات الإيجابية، نعبر بحب ولطف، نركز وننتبه على ما نحبه ونتجنب التركيز والانتباه على ما لا نريده.

ان نبادر بتقديم الحلول والمساعدة، ونعيش دورنا بفاعلية لان كل فرد في اسرة الرحلة مهم ولوجوده قيمة عالية

مع حصة الحشاش

صلاة سلطنة عمان



+968 95 097 499 @hessah.peace @science.traveller.a www.science-traveller.com

رحلة التجديد

تبدأ 27 سبتمبر الى 30 سبتمبر

حديث تنموي - محاضرات - هاكنج - زيارة منطقة شعت ورخيون - تأمل الغروب - يوغا - الغالب تنمية

شاركنا

رحلة لتجديد الذات والحياة مع
مجموعة داعمة

و الكوتش / حصة الحشاش



Salalah
Rotana

Life Flow

صلاة سلطنة عمان

+968 95 097 499 @hessah.peace @science.traveller.a www.science-traveller.com

جدول رحلة التجديد

وإعادة الاتصال مع الذات

اليوم الأول:



٩ صباحا

مطار صلالة الدولي



٤ مساء

جلسات حوارية
شاطي فندق روتانا



٨ مساء

عشاء

اليوم الثاني:



٦ صباحا

الإفطار



٨ صباحا

التوجه إلى رخيوت



هايك

الغداء



تمارين

إحصاء الحشاش



٣ مساء

العودة إلى
الفندق



٦ مساء

تأمل الغروب



٧ ص إلى ١٠ م

عشاء + جلسة سمر

اليوم الثالث:



٦ صباحا

الإفطار



٩ صباحا

محاضرة



١ ظهرا

الغداء



٤ مساء

العاب مائية
و راحة



٨ م إلى ١١ م

عشاء + جلسة سمر

اليوم الرابع:



٧ ص إلى ١ ص

الإفطار



١٠ صباحا

مطار صلالة الدولي

صلاة
سلطنة عمان

مع حصة الحشاش

+968 95 097 499 @hessah.peace @science.traveller.a www.science-traveller.com



RAHALT ALILM

رحلة التجديد

وإعادة الاتصال مع الذات

٣ ليالي و ٤ أيام

من ٢٧ إلى ٣٠ سبتمبر

الغرفة المفردة
٤٧٤ ر.ع

الغرفة المزدوجة
٤٠٤ ر.ع

قيمة الاشتراك تتضمن

تأملات و يوجا
مع مدربه هندية

الجلسات
الحوارية

هايك

إقامة في
منتجع ٥ نجوم

محاضرة

النقل من
و إلى المطار

الأطعمة
والمشروبات

جميع الخدمات
الإدارية

مع حصة الحشاش

صلاة
سلطنة عمان

+968 95 097 499 @hessah.peace @science.traveller.a www.science-traveller.com



RAHALT ALILM

جدول رحلة التجديد

اليوم الثاني 28 سبتمبر 2019

المكان	اليوم الثاني
منتجع روتانا	6:00 • وقت الإفطار والاستعداد للرحلة
منطقة رخيوت	8:00 • التوجه الى منطقة رخيوت
	5 ساعات • حديث "حب الذات، فك التعلق" أثناء الهايكنج
منطقة رخيوت	1:00 • استراحة الغداء
	2:00 • حديث عن "مقدمة في قيمة البهجة والمرح"
منتجع روتانا	3:00 • العودة الى المنتجع
منتجع روتانا	6:00 • استراحة الى الساعة 6:00م
	6:00 • تأمل الغروب مع المديرية مهوا
شاطئ المنتجع	7:00 • عشاء وجلسة سمر
	3 ساعات

صلاة
سلطنة عمان



RAHALT ALILM

+968 95 097 499 @hessah.peace @science.traveller.a www.science-traveller.com

جدول رحلة التجديد

اليوم الاول 27 سبتمبر 2019

المكان	اليوم الأول
مطار صلالة	استقبال المشاركين.
منتجع روتانا	إجراءات الدخول للندق.
	وقت مفتوح للراحة الى الساعة 4:00م
شاطئ المنتجع	4:00 • البدء بالتجمع لجلسة التعارف وكسر الحاجز.
	ساعتين • تقسيم المشاركين الى مجموعات.
شاطئ المنتجع	6:00 • شرح قيم الرحلة وجدول الرحلة.
	ساعة ونصف • توزيع نوت الرحلة لرفع الوعي الذاتي.
شاطئ المنتجع	7:30 • المشاركة بالأفكار والاقتراحات.
	7:30 • شرح إجراءات الامن والسلامة والاحتياجات للرحلات.
منتجع روتانا	8:00 • وقت العشاء والراحة لبدء رحلة الغد والاستيقاظ الساعة 6:00 ص

صلاة
سلطنة عمان



RAHALT ALILM

+968 95 097 499 @hessah.peace @science.traveller.a www.science-traveller.com

2019 ارفع استحقاقك

إعداد وتقديم: حصّة عبد الرحمن الحشاش



جدول رحلة التجديد

اليوم الثالث والآخر 30 سبتمبر 2019

المكان	اليوم الثالث
منتجع روتانا	• وقت الإفطار 6:00
	• جلسة "الاستحقاق وتحقيق النتائج" 9:30
	• استراحة الغداء وراحة 1:00
شاطئ المنتجع	• تكملت جلسة الاستحقاق 5:00
	• وقت العشاء 8:00
شاطئ المنتجع	• جلسة لأخذ الآراء عن الرحلة 9:30

يمكن للمقيمين في سلطنة عمان التسجيل لحضور مادة الاستحقاق
شهادات الحضور مقدمة من مركز لايف فلو



سلالة
سلطنة عمان

+968 95 097 499 @hessah.peace @science.traveller.a www.science-traveller.com



1

الرسالة الأولى ... لأنه نستحق ...
أنت مسؤول عن حياتك .. تبني الاستقامات
ولم الآخرون على النتائج .. تبني التعدي عن عدم
الظروف .. كيف تتعاملين مع ظروفك يعتمد على طريقة
تفكيرك التي قد تؤثر على حياتك ورويتك لذاتك - كيف تتعاملين
قناعاتك ورويتك للحياة ورويتك لذاتك - كيف تتعاملين
ان وزن الأمور يؤثر على كل من في حياتك - كيف تتعاملين
عن استحقاق لديك - لذلك اعطينها من اليوم استحقاق
اعلى .. وتذكري ان الحياة مليئة بالخيارات وان
مسئولة عن اختيار تغيير مسار حياتك في الأفضل
هذه الحساسيات
دورة الاستحقاق

2

الرسالة الثانية .. لأنه نستحق ..
دائمة الراحة .. تقريبا ٨٠٪ من عالم يعيش
داخلها لذلك حياتهم لا تتغير
حدودها .. وكان شرط الحياة
يعيد نفسه .. وهنا ينعكس
مستوى استحقاق [ثابت]
دخل ثابت، علاقات
شكل واحد - عبور تفكير
في أننا داخل الدائرة نتقدم
بنفس السلكية فلا
نتوقع ان تتغير النتائج
في حياتنا ... إذا
أردت ان تغير مستوى
استقامتك، إذا أردت
ان تغير حياتك - أكسر
هاجر دائمة الراحة
وايضا اختيار حياتك لم تكنها من قبل!
هذه الحساسيات
دورة الاستحقاق

خارج دائرة الراحة

- التغيير
- الحصول على المعلومة
- التقدير
- التقارب - جديدي
- شجاعة الانطلاق
- استحقاق أعلى

داخل دائرة الراحة

- الاعتماد
- العمل على تجنب الألم
- الروتين والرتابة
- مخاوف

له الخوف من الفشل
له من النجاح
له من النقد
له من الكلام

3

الرسالة الثالثة .. لأنه نستحق ..
أنت قوية ..
قادرة على اختيار أفضل الاحتمالات لعيشها
قادرة على تجاهل ما لا يجلب لك
قادرة على صمت من يتجاهلك ويتركك
قادرة على بيعة كمنطقك الى ما تريد
... وتعلمين آت من قلبك - أنت تعلمين على
صحة اختيارك



الإقامة : منتجع روتانا صلاحية



تأمل الغروب على شاطئ روتانا



زِيَارَة مَنطَقَة رَخيوت

رَخيوت ٩٤ كم
ضَلقوت ١١٣ كم

Dhalqut 113 Km



زيارة منطقة شعت

جامع
قینوز شعت

hi988

رحلة التجديد

طريقة التسجيل في الرحلة :

1- الدخول الى موقع شركة رحالة العلم

<https://www.science-traveller.com/events/browse/21-7-19>

2- متابعة في التسجيل على هذا الرابط

<https://youtu.be/dQ6kE4YmuMU>

3- السؤال مباشرة عبر الواتس اب في حال الحاجة الى أي مساعدة

00968 95 097 499