

40 דק	<b>הצטרפות</b> • בדיקות ומתיחות: נפש, ציוד, גוף, זוג - קבוצה
50 דק	<b>ים</b> • למידה על יבש ורטוב
30 דק	<b>עיבוד</b> • שיקוף שיתוף, סיכום, תרגולי בית

**מרכיבים במפגש:**

- אימון – למידה, תרגול, גוף, יעד, התקדמות והתמודדות, פעולה.
- חברה – זוג, קבוצה, שייכות, בין אישי, שיח, תקשורת, עזרה.
- שיח – שיתוף, עיבוד, מטאפורה, רגשות, מחשבות.
- ים – מלח, רטוב, חול, זרם, עומק.