

رحلة

إحياء · الرحلة الكبرى

سبعة أيام من المشي بين قمم الدولوميت، وكل خطوةٍ على الدرب خطوةٌ إلى داخلك.

من 26 يوليو إلى 1 أغسطس 2027 · 6 ليالٍ

فال دي فاسا، ترينتينو، إيطاليا (المكان بالتحديد يُعلَن قبل الرحلة بشهرين)



عن اللقاء

دعوةٌ إلى سبعة أيام وست ليالٍ من المشي بين قمم الدولوميت، في فال دي فاسا بإقليم ترينتينو في إيطاليا، مع سامر حسن.

الرحلة الكبرى هي رحلة الصيف من «إحياء»: الرحلة التي تجمع خيوط الجسد والنَّفْس والصِّلة والعمل في انسجامٍ واحد. المسير في الجبل هو الطريق الذي تسير عليه رحلة الإحياء كلّها: خطوةٌ في الخارج وخطوةٌ في الداخل، وسامر يرافقك على الدرب.

تمشي وتستمتع بالمسير، وفي الوقت نفسه تسير رحلةً إلى داخلك، مصحوبًا لا وحيدًا.

وهي فرصةٌ لا لعبور الحدود فحسب، بل لعبور الثقافات. مهما قالت الأخبار عن بعضنا، اجلس أيامًا مع أناسٍ من بلدانٍ ولغاتٍ أخرى، ولاحظ كيف يرون الأشياء، وكم نتشابه، وما الذي نستطيعه لبعضنا. التوازن يُوجد في الصحبة أسهل، والمستقبل الأفضل يُتخيَّل معًا أسهل.

الرحلة بالعربية والإنجليزية معًا، بحسب حاجة المجموعة. ولأنها تقوم على الإنسان، وعلى حيث يقف كلٌّ منا لا على جدولٍ واحد، تأتي اللغة تبعًا لذلك: تُعتنى بك باللغة التي تحتاجها.

تأتي كما أنت.

ما تعود به من الجبل

- علاقةٌ منسجمة بين الجسد والعقل مبنيّةٌ على الإصغاء لا السيطرة، وإرهافُ حسّيّ يصير مهارةً يومية، وإيقاعُك الطبيعيّ مستعادًا.

- علاقةٌ أهدأ مع أفكارك ومشاعرك، وقدرةٌ على التوقّف بدل الاستنزاف، ووضوحٌ داخليّ ينعكس في قراراتك.

- حضورٌ يثبت بين الناس، وصِلةٌ بلا محوٍ للذات، وعلاقاتٌ مبنيّة على الوعي لا الحاجة.

- خيالٌ مُحرَّرٌ من الخوف، وتعبيرٌ جديدٌ وأصيلٌ معًا.

- عملٌ موصولٌ بالمعنى، وأثرٌ يبقى لأنه صافٍ، وقيادةٌ تنبع من الحضور لا من القوّة.

- الجسد والنَّفْس والصِّلة والأثر في إيقاعٍ واحد، وعودةٌ تدوم، وبدايةٌ جديدة لا خطّ نهاية.

مين في الغرفة

- لمن يشعر أن الأيام تمرّ وهو في وضع الحفاظ لا الحضور، ويريد سبعة أيام كاملة يمنحها لنفسه بين أحضان الطبيعة.
- ولمن يريد رحلةً واحدة تجمع له الجسد والنَّفْس والصِّلة والعمل في إيقاعٍ واحد.
- وللكوتش والقائد ممن يريد أن يعيش الحضور في جسده قبل أن يعلّمه لغيره.
- ولمن يحبّ المشي ولا يطيق السباق.

ماذا سنفعل معاً؟

- **المشي رحلةٌ إلى الداخل**
  كل يوم دربٌ جديد بين قمم الدولوميت، وكل يوم مكرّسٌ لإحياء جانبٍ منك: سؤالٌ عند الصعود، ومسافاتٌ طويلة من الصمت، وحوارٌ يجد لحظته بنفسه، وفي المساء حلقةٌ تجمع ما فتحه النهار.
- **ما يحيط بك على الدرب**
  تصعد الطريق الترابية بين مروجٍ خضراء تكسوها زهور الصيف الصفراء والبيضاء، ثم تهبط إلى جدولٍ يجري بين الحجارة. خيولٌ ذهبية الشعر ترعى حرّةً في المرج، وأبقارٌ تستريح على السفح، وفطرٌ أحمر منقّط ينتظر بين العشب عند قدمك. ومن فوق، قمم الدولوميت الشاحبة تحتضن الوادي كأنها ذراعان مفتوحتان، تتبدّل ألوانها مع ضوء النهار. وعند لافتة الدرب الصفراء تقف لتلتقط أنفاسك، فترى الوادي كلّه تحتك. الهواء بارد ونقيّ، والصوت الوحيد صوت الماء، وخطواتك، ونَفَسك.
- **صحبةٌ تشبهك**
  حلقةٌ صغيرة من أناسٍ جاؤوا لسببٍ قريب من سببك: تمشون معًا في النهار، وتجتمعون في المساء حلقةً واحدة، والجبل رفيقٌ صامت طوال الأيام.
- **حلقة المساء**
  كل مساء نجلس حلقةً واحدة، فيقول كلٌّ منا ما لاحظه في نهاره. لا محاضرات تُحتمل، ولا مذكّرات تُحفظ: التعلّم يُعاش في الجسد على الدرب قبل أن يُقال بالكلمة.

ماذا أحضر معي؟

لا تحتاج إلى خبرةٍ في الجبال: فنمشي الدروب بوتيرة المجموعة، بلا سباق ولا تسلّق ولا حبال، ويكفي في الغالب لياقةٌ عادية وحذاءٌ متين. وخذ ثيابًا خفيفة تلبسها طبقاتٍ لبرد الصباح وشمس الظهيرة، وحقيبة ظهرٍ صغيرة، وزجاجة ماء.



كيف تمرّ الأيام؟

الاثنين 26 يوليو

الوصول إلى الوادي

- نصل عبر مطار فيرونا أو البندقية أو بولزانو، ونرتّب لك الانتقال بعد التسجيل. نضع الحقائب ونمشي قليلًا نتعرّف إلى المكان، وفي المساء نجلس أول حلقة: لماذا أتينا، وما الذي حملناه معنا إلى الجبل؟

الثلاثاء 27 يوليو

أول صعود

- يوم إحياء الجسد: نمشي على مهل، ونسمع الخطوة والنَّفَس قبل الكلمة، ونجعل الإشارات الحسّية الجسدية دليلنا على الدرب. وفي المساء حلقةٌ حول سؤالٍ واحد: ماذا قال الجسد اليوم؟

الأربعاء 28 يوليو

يوم الصمت على الدرب

- يوم إحياء النَّفْس: نمشي ساعاتٍ بلا كلام، حتى إذا جاء المساء قال كلٌّ منا ما لاحظه حين سكت الضجيج، وقد يختلف عنه ما عند جاره.

الخميس 29 يوليو

المشي في أزواج

- نمشي اثنين اثنين ونبدّل الرفيق، فإحياء الصِّلة أن تمشي إلى جانب إنسانٍ ساعات، فيُفتح بينكما حديثٌ لا تسمح به المدينة، وأن تجلس معه في المساء وقد رأيتما الجبل نفسه.

الجمعة 30 يوليو

إلى أعلى نقطة

- يوم الابتكار: نصعد إلى أعلى قمةٍ نبلغها في الرحلة، فيتّسع الأفق كلّما ارتفعنا، ويجد كلٌّ منا وقتًا يجلس فيه وحده مع دفتره، وتأتي الأفكار من تلقاء نفسها حين يستريح العقل من مهامه.

السبت 31 يوليو

يوم النزول

- يوم إحياء الأثر: ننزل من الجبل ومعنا ما حملناه منه، ونظرةٌ أوضح إلى الخطوة التالية، ودرسُ الجبل في الوتيرة: خطوةٌ ثم خطوة، لا الطريق كلّه دفعةً واحدة.

الأحد 1 أغسطس

يوم الجمع والعودة

- صباحٌ أخير على مهل، نجمع فيه الخيوط كلّها: الجسد والنَّفْس والصِّلة والابتكار والأثر في إيقاعٍ واحد نعود به إلى حياتنا. ويكتب كلٌّ منا رسالةً إلى نفسه تصله بعد ثلاثين يومًا، ثم نمضي إلى المطارات.

مع من ستلتقي؟



سامر حسن

مؤسس التفكير الحسّي وقائد رحلات إحياء

يمشي سامر معك كل درب، ويجلس في حلقة المساء، ويسأل حين يحين وقت السؤال، بالعربية والإنجليزية معًا على قدر حاجة الحلقة. وتجد سيرته كاملةً في صفحته.

أين نلتقي؟

جبال الدولوميت، فال دي فاسا

فال دي فاسا، ترينتينو، إيطاليا (المكان بالتحديد يُعلَن قبل الرحلة بشهرين)

فال دي فاسا، ترينتينو، إيطاليا (المكان بالتحديد يُعلَن قبل الرحلة بشهرين)

وادٍ في قلب الدولوميت، تبدأ دروب المشي فيه من باب الفندق. نقيم في فندقٍ جبلي بوجباته كلها، ونعلن اسمه قبل الرحلة بشهرين.

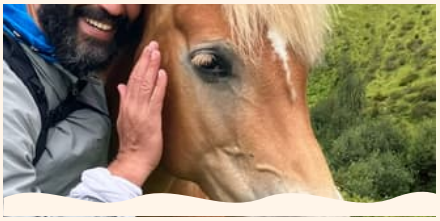
- إقامة كاملة
- دروب تبدأ من الإقامة
- قاعة للحلقة المسائية
- غرف فردية ومشتركة



وقفة على مسار عالٍ والوادي يتسع أمام الناظر



نمشي المسار خطوة بعد خطوة، والغيم قريب منا



لقاء هادئ مع حصان على مرعى جبلي

ما يشمله الحجز

ما يشمله

- سبعة أيام وست ليالٍ في فال دي فاسا، إقامةً بوجباتها كلها.
- يقود سامر الرحلة بنفسه طوال الأيام.
- مسيرٌ يومي مُرشَد، كل يوم لإحياء جانبٍ منك، وحلقةٌ مسائية.
- خطاب دعوة لتأشيرة شنغن، ونرسل لك تأكيد الحجز حين يتحدّد المكان.

حتى 15 مشاركاً

احجز بعربون 5% فقط

السعر والتسجيل على الصفحة:

kuncoaching.com/ar/events/ihya-fassa-2027

ما لا يشمله

- تذاكر الطيران.
- الانتقال من المطار وإليه (يُرتَّب بعد التسجيل).
- تأمين السفر والصحة ورسوم التأشيرة.

قبل أن تحجز

بأي لغة نلتقي؟

العربية والإنجليزية معًا على قدر حاجة المجموعة، وينتقل سامر بينهما.

هل يُسجَّل اللقاء؟

لا نسجّل الحلقات، وما قيل فيها لا يخرج منها.

وإن تغيّرت ظروفي؟

الرقم المعروض تقديريّ؛ نؤكّد لك التكلفة والمكان قبل الرحلة بشهرين، ونردّ لك العربون كاملًا لأي سبب حتى ذلك الإعلان وخلال أربعة عشر يومًا بعده؛ وإن ألغينا الرحلة رددناه كاملًا.



الأسئلة الشائعة

هل هذه الرحلة علاجٌ أم إجازة؟
لا هذا ولا ذاك: أيامٌ نمشيها في الجبل، وحلقةٌ في المساء نقول فيها ما لاحظنا. تجربةٌ تربوية بالتفكير الحسّي، لا تشخيص فيها ولا علاج.

ماذا لو تغيّر المكان أو التكلفة؟
يصلك التأكيد قبل الرحلة بشهرين، ولك بعده أربعة عشر يومًا تسترد فيها العربون كاملًا إن غيّرت رأيك.

ماذا لو كان يومٌ أطول مما أحتمل؟
قُلها، ونجد لك طريقًا أقصر أو ساعةً تستريح فيها؛ فالوتيرة وتيرة الجماعة لا وتيرة أسرعها.

من أي مطار أصل؟
أقرب المطارات فيرونا والبندقية وبولزانو، وتصلك تفاصيل الوصول والتنقل إلى فال دي فاسا بعد التسجيل مع تأكيد مكان الإقامة.

هل أحتاج إلى خبرة في الجبال؟
لا: فهي دروبٌ تُمشى لا صخورٌ تُتسلَّق، ونمشيها بوتيرة الجماعة.

هل الرحلة بالعربية أم بالإنجليزية؟
بهما معًا، وينتقل سامر بينهما على قدر حاجة المجموعة.

غرفة مفردة أم مشتركة، كيف أختار؟
تختار عند التسجيل: غرفةً مفردة، أو مشتركة، أو مع مرافقك إن كان معك أحد، ويتأكد الترتيب النهائي مع تأكيد مكان الإقامة.

هل أحتاج إلى تأشيرة؟
الرحلة داخل منطقة شنغن؛ فإن كانت جنسيتك تحتاج تأشيرة فابدأ ملفها عند الحجز، فبعض الجنسيات يستغرق إصدارها من ستة إلى اثني عشر أسبوعًا، ونرسل لك خطاب الدعوة وتأكيد الحجز حين يتحدّد مكان الإقامة.



سبعة أيام من المشي بين قمم الدولوميت، وكل خطوةٍ على الدرب خطوةٌ إلى داخلك.

الصفحة الحالية للقاء، بآخر التفاصيل والتواصل

kuncoaching.com/ar/events/ihya-fassa-2027

أُنشئ بتاريخ 26 نوفمبر 2026