

رحلة

إحياء النفس · بداية جديدة

على عتبة العام، أربع ليالٍ في واحة سيوة، نيّتنا فيها أن نعيد إليك صلتك بنفسك.

من 29 ديسمبر 2026 إلى 2 يناير 2027 · 4 ليالٍ

واحة سيوة، الصحراء الغربية، مصر



عن اللقاء

ربما قلتَها لنفسك يومًا: «لستُ مكسورًا، لكن شيئًا ما فيّ أصبح خاملًا.» يقولها من يعمل ويُنجز ويقف على قدميه، ثم يلاحظ أن شغفه وإقباله على الحياة قد خفتا.

إحياء النفس رحلةٌ من رحلات «إحياء»: أربع ليالٍ في واحة سيوة، بين النخيل والماء والصحراء، نمشي فيها ونتحرك ونصمت ونجلس معًا، ونلاحظ أين نحن من أنفسنا. والنية أن نعيد إليك صلتك بنفسك.

ومع نهاية العام نُغلق السنة في هدوء، بكل ما فيها من حلقاتٍ مفرغة دُرنا فيها بلا نهاية، ونستقبل عامًا جديدًا بحضورٍ ورؤيةٍ أوضح للنفس التي نريد أن نكون عليها.

والرحلة فرصةُ نموٍّ يتخطى حدود ما كنا نعرفه عن أنفسنا، وقد يجمعنا فيها مشاركون من أكثر من بلدٍ ولغة، فنسمع كيف يرى كلٌّ منهم الأشياء، وكم نتشابه، وما يملك كلٌّ منا أن يقدّمه للآخر. وما أيسر أن يجد المرء توازنه في صحبة، وأن يتخيّل مع غيره غدًا أفضل.

والرحلة بالعربية والإنجليزية معًا على قدر ما تحتاج المجموعة؛ فهي للإنسان حيث يقف، لا لجدولٍ واحد، وننتقل إلى اللغة الأريح لمن يحتاجها.

تعال كما أنت.

مين في الغرفة

- لمن يواصل الركض وقد نسي متى جلس مع نفسه آخر مرة.
- لمن يريد أن يُنهي عامه في هدوءٍ ومعنى، لا في ضجيجٍ يمرّ.
- للكوتش الذي أصغى للناس عامًا كاملًا، ويريد من يُصغي إليه.
- للقائد الذي يحمل قرارات الآخرين، ويشتاق أن يسمع قراره هو.

> «كنت محتاجة حاجة مش عارفة هي إيه، بس لما سمعت الاسم وشفته حسيت إن هو ده اللي أنا محتاجاه.»
>
> إيناس، رحلة إحياء، الفيوم 2026

ماذا سنفعل معاً؟

نضبط الوجهة
نبدأ من سؤالٍ واحد: لماذا أتيت؟ وما الذي تريد أن تعود به؟ فتتضح الوجهة قبل أن تبدأ الخطوات.

نستكشف
في ظنك، من أنت الآن؟ وماذا يقول جسدك عنك في الواقع؟ بالتفكير الحسّي نبدأ من الإحساس قبل الفكرة، ونتخذ الإشارات الحسّية الجسدية دليلًا، بين النخيل وعند البحيرة لا في قاعة.

نشكّل
تدريباتٌ كاشفة تساعدنا على اختيار وتشكيل أنفسنا التي نحب أن نكون عليها، ثم نُصغي لما اكتشفناه ونشاركه في حلقةٍ صغيرة يُصغي فيها الكلُّ للكل.

نثبّت
تدريباتٌ تساعدنا على تثبيت ما شكّلناه ليظهر في سلوكنا على نحوٍ طبيعي، ثم نعود وكلٌّ منا يحمل ما تعلّمه عن نفسه وعن حياته.

ماذا أحضر معي؟

لا تحتاج إلى لياقةٍ خاصة ولا خبرةٍ سابقة؛ فالمشي ساعةً إلى ساعتين في اليوم على أرضٍ مستوية في معظمها، والكثبان نبلغها بالسيارة ثم نمشي عليها قليلًا. وليالي سيوة في ديسمبر باردة ونهارها معتدل، فخذ معك ثيابًا دافئة للمساء وحذاءً مريحًا للمشي وغطاءً للرأس من الشمس. وخذ دفترًا، واترك خطة العام في البيت. ونعيش الأيام على إيقاعٍ هادئ: نستيقظ مع الضوء، ونمشي على مهل، ونجلس إلى الطعام بلا عجلة، ونترك المساء للحلقة.



كيف تمرّ الأيام؟

الثلاثاء 29 ديسمبر

يوم ضبط الوجهة

لماذا أتيت؟

نلتقي في القاهرة في التاسعة صباحًا، وننطلق معًا بالحافلة غربًا، وطول الطريق في الصحراء أول خطوات الرحلة. نصل الواحة قبيل الغروب، فنضع الجِمل ونجلس عند الماء ما بقي من الضوء، ثم تلتئم الحلقة لأول مرة حول سؤالٍ واحد: لماذا أتيت؟

الأربعاء 30 ديسمبر

يوم الاستكشاف

في ظنك، من أنت الآن؟ وماذا يقول جسدك عنك في الواقع؟

نبدأ الصباح بحركةٍ بطيئة ونَفَسٍ هادئ، ثم نمشي بين النخيل وقنوات الماء قبل أن تعلو الشمس. وبعد الإفطار أولى جلسات التفكير الحسّي: أين نحن من أنفسنا هذا العام؟ وبعد الظهر وقتٌ للراحة أو للكتابة، وفي المساء حلقةٌ تجمع ما فتحه النهار.

الخميس 31 ديسمبر

يوم التشكيل

تشكيل نفسك التي تريدها

منذ الاستيقاظ نبدأ بحركةٍ بطيئة ونَفَسٍ هادئ، وتدريباتٍ كاشفة تساعدنا على اختيار وتشكيل أنفسنا التي نحب أن نكون عليها. ثم نجلس ونُصغي لما اكتشفناه ونشاركه، ونفطر. وهذه آخر ليلةٍ في العام، نقضيها في الحلقة نلتفت فيها إلى السنة التي مضت بما فيها من أشياء لا نريدها في أنفسنا، ونترك العام القادم يأتي في وقته متطلعين إلى تجديد أنفسنا بكل ما نحب أن نكون عليه.

الجمعة 1 يناير

يوم التثبيت

أول صباحٍ في العام

نبدأه كما بدأنا كل صباح: حركةٌ ونَفَسٌ وضوء وتدريبات تساعدنا على تثبيت كل ما شكلناه في أنفسنا ليظهر في سلوكنا بشكل طبيعي. ثم نجلس اثنين اثنين حول سؤالٍ واحد: كيف كان هذا العام معك؟ نُصغي بلا نصائح ولا قرارات. وبعد العصر نخرج إلى الكثبان نشهد الغروب، ونعود إلى العشاء وحلقةٍ أخيرة من المشاركات

السبت 2 يناير

يوم التعلّمات

طريق العودة

صباحٌ أخير على مهل: كيف أحمل الرحلة معي؟ ماذا تعلمتُ عن نفسي وعن حياتي؟ ثم نفطر معًا، ونركب الحافلة إلى القاهرة، وكلٌّ منا يحمل ما حمله، ويتواصل الحوار حتى نصل إن شاء الله.

مع من ستلتقي؟



سامر حسن

مؤسس التفكير الحسّي، ويقود رحلات إحياء بنفسه

يقود سامر رحلات إحياء كلَّها بنفسه، ومعه في سيوة كوتشز متقدّمون من كُن للمساندة. يمشي معك ويجلس معك ويصمت معك، ويسأل حين يحين وقت السؤال. وتقول حليمة بعد عودتها من الفيوم: «بمساعدة كوتش سامر قدرت أوصل لمناطق ما توقعت أني أوصل لها، ودهاليز كانت مظلمة أضاءت.» وتجد سيرته كاملةً في صفحته.

«حين تشعر أنك فقدت نفسك، تبدأ رحلة إحيائك.»



أين نلتقي؟

البحيرة
على خطواتٍ من الغرف؛ هنا يبدأ الصمت وينتهي النهار.

النخيل وقنوات الماء
دروب المشي في الصباح.

الكثبان
رحلة العصر في اليوم الرابع مع الغروب.

واحة سيوة

واحة سيوة، الصحراء الغربية، مصر

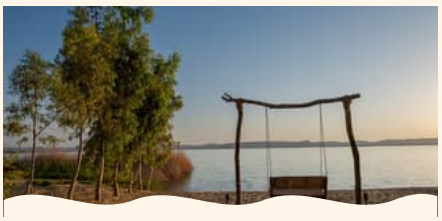
واحة سيوة، مصر

نُزُلٌ بيئيٌّ صغير على ضفة بحيرةٍ في واحة سيوة: غرفٌ من الطين والخشب، وحديقةٌ وفناءٌ ومجلسٌ أرضيٌّ منخفض، ومسبحٌ يطلّ على الماء، ونخيلٌ يمتدّ حتى حافة الصحراء. نسافر إليه معًا من القاهرة ونصل معًا.

- إفطارٌ وعشاءٌ مبكر ووجباتٌ خفيفة
- غرف لشخصين
- فناء ومجلس للحلقة
- مسبح وحديقة
- مكان للصلاة
- إنترنت عبر شبكة الهاتف



الواحة من فوق كثيب: البحيرة والنخيل وقبتان من الطوب عند الماء



البحيرة عند الشفق، والأرجوحة على الضفة



الفناء والمجلس المنخفض حيث تلتئم الحلقة

ما يشمله الحجز

ما يشمله

- الإقامة أربع ليالٍ في غرفةٍ لشخصين، والغرفة الفردية بمبلغٍ إضافي إن توفّرت.
- الإفطار والعشاء كل يوم، ووجباتٌ خفيفة ومشروبات طوال الإقامة.
- الذهاب من القاهرة إلى سيوة والعودة بحافلةٍ خاصة.
- الجلسات والممارسات والحلقات كلها كما في البرنامج.
- رحلة الكثبان مع الغروب.
- مرافقة سامر وفريقه من لقاء القاهرة حتى العودة.

ما لا يشمله

- تذاكر السفر إلى القاهرة.
- ما لم يُذكر في البرنامج.

حتى 15 مشاركاً

احجز بعربون 15% فقط

السعر والتسجيل على الصفحة:

kuncoaching.com/ar/events/ihya-nafs-dec-2026



قبل أن تحجز

بأي لغة نلتقي؟
العربية والإنجليزية معًا على قدر حاجة المجموعة، وينتقل سامر بينهما.

وإن تغيّرت ظروفي؟
العربون 15٪ يحجز مكانك، ويُسدَّد الباقي قبل الرحلة بشهرٍ على الأكثر، أي حتى 29 نوفمبر 2026؛ وإن ألغينا الرحلة رددنا إليك ما دفعت كاملًا.

من الأفضل أن ينتظر أو يكلّمنا أولاً
من يمرّ بأزمةٍ نفسية حادّة أو تحت علاج: فهذه تجربةُ وعيٍ تربوية لا تشخيص فيها ولا علاج. وتقول حليمة عن الجانب الصعب في الفيوم: «لازم فيها شوية مشاعر وأحاسيس وألم نوعًا ما، لكن بعدها بيجي النور.» وتختلف التجربة من مشاركٍ إلى آخر.

هل هناك مكان للصلاة وطعام حلال؟
الطعام كله حلال، والإفطار والعشاء المبكر في المكان مع وجباتٍ خفيفة بينهما، ومكان الصلاة متاح، والليل للهدوء.

هل يُسجَّل اللقاء؟
لا نسجّل الجلسات، وما يُقال في الحلقة يبقى فيها. ولا يُلزَم أحدٌ بالكلام؛ الإصغاء مشاركة.

كيف أصل؟
نلتقي في القاهرة في نقطةٍ واحدة تُعلَن للمسجّلين، في التاسعة صباح الثلاثاء 29 ديسمبر، والطريق إلى سيوة نحو ثماني ساعات مع استراحات، ونعود إلى القاهرة مساء السبت 2 يناير فلا تحجز سفرًا منها في اليوم نفسه. ومن يأتي من خارج مصر يصل القاهرة يوم 28 ديسمبر ويبيت فيها على نفقته، ولا يحجز مغادرته قبل 3 يناير. والإنترنت في المكان عبر شبكة الهاتف.

الأسئلة الشائعة

هل هذه الرحلة علاجٌ أم إجازة؟
لا هذا ولا ذاك؛ هي تجربةٌ تربوية بالتفكير الحسّي في مكانٍ يسمح للداخل أن يُسمع: مشيٌ وصمت، وحلقةٌ في المساء نقول فيها ما لاحظناه. وتقول ياسمين بعد الفيوم: «الإحياء ما هواش معارف ولا تطبيق علم، هو حضور مع اللي جوّه.»

هل آتي وحدي؟
يأتي كثيرون وحدهم، والحلقة تتسع لهم.

هل الهاتف ممنوع؟
لا، والإنترنت متاح عبر شبكة الهاتف، لكن الرحلة تدعوك إلى تركه جُلّ الوقت.

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

هل يلزم أن أحضر «إحياء الجسد» أولًا؟
لا؛ تستطيع أن تبدأ من هنا.

هل من احتفالٍ ليلة رأس السنة؟
لا؛ نقضيها في الحلقة في هدوء، نلتفت إلى العام الذي مضى.

هل يلزمني أن أتكلم في الحلقة؟
لا؛ الإصغاء مشاركة، والكلام حين تريد.



على عتبة العام، أربع ليالٍ في واحة سيوة، نيّتنا فيها
أن نعيد إليك صلتك بنفسك.

الصفحة الحالية للقاء، بآخر التفاصيل والتواصل

kuncoaching.com/ar/events/ihya-nafs-dec-2026

أُنشئ بتاريخ 24 نوفمبر 2026