

**לוז זמנים לסדנת ניקוי וריפוי נשי 4-6 באפריל 2024**

שעה	חמישי	שישי	שבת
6:00		זריחת יום למשכימות קום, שוט בריאות במטבח והליכה מדטיבית במדבר (לבחירה)	זריחת יום במדבר שוט בריאות והליכה מדטיבית בטבע (לבחירה)
7:30-9:00		"שיאצו" השיטה לאיזון קווי האנרגיה בגוף האישה ותרגול זוגות עם אביטל	יוגה נשית עם רוני אורן
9:00		שייק מעורר ופירות, כיצד לבנות הזנה נכונה לבוקר	ארוחה בכוס אחת - שייק, פירות ולימוד על תוספים וסופר פוד
10:00		מקוורת מור ולבונה חוש הריח לתמיכה רגשית דרך בושם שמני הארומטראפיה עם תמרה	"אשה בריאה מהבריאה" יסודות התזונה המתוזמת בקוד השעון הביולוגי בגוף האשה עם תמרה
11:30		סדנת בישול עם אביטל וארוחת צהריים מזינה ברוח הזן	מעגל סגירה עם מדיטציית צלילים מרפאים לשטיפה אנרגטית בחזרה לשגרה עם תמרה ואביטל
12:30			בראנץ של שפע בריא עם שיחת פרידה מאביטל למילים מסכמות לאורח חיים בריא ומודע.
14:00		הגעה לנאות סמדר וקבלה	פינוי חדרים עד 16:00
16:00	מפגש בקיבוץ בגן ירק ושיחה על "עולם של חקלאות אורגנית בנווה מדבר"	16:30 כוחה של תפילה נשית עם תמרה באולם	
17:30	הכרות עם המנחות		
18:30	ארוחת ערב מרגיעה	קבלת השבת וארוחת שישי טעימה	
20:00	"צלילים מרפאים" מסע מדיטטיבי מרגיע ומרפא בתדרים נשיים עם תמרה	"נשימה וקול" פתיחת הגוף ברוח ונשמה בנשימה וקול פנימי שבנו עם תמרה	
21:00		"אש ואישה" שירה נשית סביב המדורה	