



לוח זמנים לסדנת ניקוי נשי 20-22 במרץ 2025

שעה	חמישי	שישי	שבת
07:00		מפגש משקה מנקה של בוקר	מפגש משקה מנקה של בוקר
7:30-8:30		יוגה נשית עם רוני אורן	יוגה נשית עם רוני אורן
09:00		מיץ צלול ירוק	שייק ירוק ולימוד על תוספים וסופר פודס אביטל
10:00		"מקטורת מור ולבונה" תורת השמנים והריחות לריפוי פיזי ורגשי – ארומה טרפיה עם תמרה	" אישה בריאה מהבריאה" הרצאה על תזונה מתוזמנת לפי השעון הביולוגי של האישה.
11:30-12:30		סדנת שייק ירוק ארוחה מלאה בכוס אחת - נוגדי חמצון , מנוחה לעיכול, צום לסירוגין	בראנצ' שבת
12:30			מעגל סגירה ושיתופים עם מה את הולכת הביתה?
13:30	התחלת הגעה וקבלה עם שייק ירוק	ארוחת צהריים	
15:30	הכרות עם נאות סמדר כקיבוץ קהילתי לחלקלאות אורגנית	מפגש על כוס קקאו חם לדעת לבחור נכון מהו מזון נכון בעידן השפע עם אביטל	פינוי חדרים ואפשרות להישאר לעוד לילה
16:30	מפגש הכרות עם המורות הנחת כוונה	אקסטטיק דאנס עם מורן	
17:30	שיחה על אכילה מודעת עם אביטל		
18:30	ארוחת ערב	ארוחת ערב וקבלת שבת	
20:00	"צלילים מרפאים" מסע מרפא ומרגיע לחזוק תדר האישה עם תמרה	"נשימה וקול" נתחבר למקום ממנו נובע הקול הפנימי שלנו עם תמרה	