



יום רביעי, כ"ט אדר, 25.3



התכנסות ורישום		
10:30-11:45	לנשום, לנשום! / מעגל פתיחה	נעמה פלסר ועינת לב
12:00-13:30	☐ והגדת. מילים כפעולה. / סדנת כתיבה וביצוע	צביה מרגליות
	☐ 'אני קמה ויוצאת מכאן' / סדנת קול ותנועה	חנה רכטמן
13:00-14:15	ארוחת צהריים	
14:15-15:45	☐ אם טיפוס / ריקוד שורשי	ליטל דורצין
	☐ 'הרחב פיך ואמלאהו' / סדנה לשחרור הרצונות והחלומות	אלה בר יוסף
	☐ אינטימיות עם עצמי / סדנה על מיניות בתקופת הרווקות	תמר אוחנה
16:00-17:30	☐ מגע אינטואיטיבי / סדנה	גילי שש
	☐ קשובה לעצמך / סדנת מיינדפולנס	דפנה ארנוני
	☐ מנהגים : מסורת של חוויות / לימוד	חיה נאמן
17:45-19:00	☐ 'ונאמר לפניו שירה חדשה' / מפגש משוררת	אפרת ביגמן
	☐ 'שובי נפשי למנוחי' /	חנה רכטמן
19:00-20:00	ארוחת ערב והתארגנות + דוכני מכירות	
20:00	תכנית ערב : שירת הלב מעגל שירה מקודשת	
	צביה צור וליאת רז	

יום חמישי, א' ניסן, 26.3



07:00-08:00	יוגה על הבוקר	עדי רזאל
08:00	תפילת ראש חודש	
08:40-09:15	ארוחת בוקר קלה (גרנולה ופירות)	
9:15-10:45	☐ כמו שאת זה פשוט נפלא / קונטקט אימפרוביזציה	אהובה קורן שגיא
	☐ כל אחת לגופה / מפגש סביב מצוות המקווה ובעקבות הספר	אלה קנר
	☐ 'ממחשן למעין' : חיבור לאגן / משיטת אביבה לציור אינטואיטיבי	תהילה שטראוס
11:00-12:30	☐ נושמות את פריחת האגן : השחרור שבעונג / מחול מזרחי	נטלי דביר
	☐ דיאלוג עם הרחם : על העונג / סדנה	עינת לב
	☐ 'מה זאת אהבה?' / לימוד במגילת שיר השירים לאור החסידות	נעמה מנוסי
12:30-13:15	ארוחת צהריים ותפילת מנחה	
13:15-14:45	☐ אהבה עצמית / מחול בוטו	איילת אולמן
	☐ נושמות עונג / הדרכה מקצועית על מוצרים לטיפוח חיי האישות	לימור קליינמן
	☐ ניצן אחד שנפתח לפניך / סדנת ימימה וכתביה	אלומה לב
14:45-15:30	מעגל סיום	

כל הסדנאות מתאימות
למנוסות יותר ופחות בתחומים השונים,
לצעירות ולצעירות ברוחן.

ההרשמה באתר: www.avodashebaguf.com
ניתן להרשם גם ליום אחד
עוד פרטים ? 050.7305361 גילי