

נושמות אניב עבודת שבנוף

נ'ד' ניסן / 19-20.3 / חאן 'ארץ המרדפים'

תכנית פסטיבל גליל

יום שני, ג' ניסן, 19.3

10:30-11:00	התכנסות ורישום	
11:00-12:15	תנשמי, אחותי! / מעגל פתיחה	רחל דסה ונעמה פלסר
12:30-14:00	☐ לנשום אביב ולצמוח מתוכי / לימוד ויצירה	הדסה פרומן
	☐ מי זאת עולה מן המדבר / סדנת קול ותנועה	דלית שסקין
14:00-14:45	ארוחת צהרים	
14:45-16:15	☐ לגעת זה לדעת / סדנת קונטקט אימפרוביזציה	אהובה קורן-שגיא
	☐ אישה חשובה - מי, למה ועד מתי? / לימוד	דבורה עברון
16:30-18:00	☐ מי לימד / עבודת גוף ושירה	תמר רוטשטיין ורעיה מוסקל
	☐ 'אני לדודי ועלי תשוקתו' / סדנת התמקדות ואינטימיות	דלית שסקין
18:15-19:00	הרף-יה / סדנת הרפיה והשקטה עם רחל דסה & מתחדשות / דוכני מכירה לחג של נשות רותם	
19:00-20:00	ארוחת ערב והתארגנות	
20:00	תכנית ערב : מעגל שירה מקודשת	צביה צור וליאת רז

יום שלישי, ד' ניסן, 20.3

7:00-8:15	יוגה על הבוקר	רחל דסה
	ארוחת בוקר קלה	
8:20-9:20	תפילה חגיגית	
9:30-11:00	☐ 'ביעור החמץ שבי' / לימוד בשיטת ימימה	אביטל ברעם
	☐ עונג, נגע ועונג / על אנרגיה מינית ועונג זוגי	יסכה שומר
11:00-12:30	☐ חופשיה להיות / סדנת בוטו (תנועה)	איילת אולמן
	☐ פסח וחירות / לימוד וחסידות	אורלי מלכיאל
	☐ מגע מרפא / נתינה וקבלה במגע	גילי שש
12:30-13:15	ארוחת צהרים	
13:15-14:45	☐ 'כמו עשב בניסן' / סדנת כתיבה יוצרת	נעמה שקד
	☐ הרוח שבגוף / צ'י קונג נשי	איילת גרייצר
14:45-15:30	צחוק לפרידה ולדרך / מעגל סיום	חנה כהן-אלורו

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

ההרשמה באתר: www.avodashebaguf.com
ניתן להרשם גם ליום אחד
עוד פרטים ? 050.8855946 נעמה