

מפרט המחירים

- ✓ תרגולי יוגה ומדיטציה, בסטודיו וביער
- ✓ סדנאות ריקודי בטן, טכניקה ואילתור
- ✓ קבלת שבת עם שירה
- ✓ מסיבת ריקוד חופשי
- ✓ 6 ארוחות טבעוניות ואורגניות
- ✓ פינת קפה ותה מסביב לשעון ופינוקי בריאות
- ✓ אירוח כפרי באחד המקומות היפים בארץ
- ✓ ועוד הפתעות...

לכל הסדנה, כולל לינה כפרית משותפת: 2100 שח

לכל הסדנה, ללא לינה: 1900 שח

תכנית הסדנה

מתי	יוגה	ריקודי בטן
יום ה בערב	פתיחה חגיגית של הגוף דרך הנשימה	מפגש הכרות סיפורו המרתק של ריקוד הבטן
יום ו בבוקר	לאחר מדיטציית זריחה שקטה, כוס תה חם וקפה מהביל ותרגול אסאנות דינמיות המיועדות לתעל את אנרגיית הבוקר לכל תא בגוף	סדנה: רכות מול חדות נלמד טכניקות מגוונות של תנועה רכה וזורמת לצד תנועה חדה ומדויקת, נשלב בין סוגי תנועה ונחזק את השליטה והתחושה בגוף
יום ו אחה"צ	אסאנות המלוות נשימה אינטנסיבית, פעילה. מודעות והפנמה אל איברים לא שיגרתיים	סדנה: שליטה מול שחרור נעמיק בטכניקות מתקדמות המשלבות עבודה מודעת על שרירים, הפרדה בין חלקי גוף, והפעלה אנרגטית של תנועות חופשיות ומשוחררות
יום ו ערב	קבלת שבת עם שירה וארוחה טבעונית אורגנית	מסיבת ריקודים מול הגוף
יום שבת בוקר	צעידה ותרגול ביער, נשימות עומק ומדיטציות, שירה מעודנת	סדנה: זרימה וחיבור נתרגל הקשבה למוזיקה, אלתור חופשי וחיבור בין רגש לתנועה, עד ליצירה אישית של סיפור תנועתי ייחודי
שבת צהריים	סיכום ופרידה	

