

Women's Water Retreat



נשיות תנועה מים

חמישי 23.12, 14:00-22:00

יום 1

14:00 הגעה והתארגנות בחדרים

15:30 מעגל פתיחה

17:30 - 18:30 ארוחת ערב קלה

19:00-22:00 זמן מים "Sensation: Movement of the inner and outer waters"

שישי 24.12, 7:00-22:00

יום 2

7:00-8:45 יוגה במים

9:00-10:00 ארוחת בוקר

10:00-12:00 תרגיל תנועה ביבשה להכנת הגוף למים

12:00-14:00 ארוחת צהריים וזמן מנוחה

14:00-18:00 זמן מים: "My liquid being - משחקיות ואפשרויות התנועה

18:00-19:30 יצאה לזמן התבוננות ושקיעה במדבר

20:00-21:30 ארוחת שבת

22:00 זמן מסביב לאש - ביטוי קול, מוסיקה וחקירת הנשיות

שבת 25.12, 7:30-18:30

יום 3

7:30 - 8:45 לצלול מזמן החלימה - מדיטצית מים ותנועה

9:00-10:00 ארוחת בוקר

10:30-14:15 טקס היוולדות במים

14:30-15:30 ארוחת צהריים

15:30 - 18:00 אינטגרציה גופנית ונפשית - מעגל סגירה

18:30 התארגנות ויציאה

Women's Water Retreat

נשיות תנועה מים



מתקיים בנביעה - בריכה טיפולית בכרכור עם לינה בוילה קרובה
www.haneviyah.com

אוכל צמחוני בריא ומפנק, פירות נשנושים ושתייה

1750 ש"ח כולל הכל

מחיר לנרשמים לפני ה1.12: 1500 ש"ח

אילנה מועלים



מנחה קבוצות, מדריכת טבע ומנהיגת טקסי ילידי כדור הארץ מזה 15 שנה עם תשוקה מיוחדת לעבודה עם נשים. עוסקת בשלום וחיבור בין אנשים. אילנה גילתה את אגוהרה לפני שנתיים ומאז היא נמצאת עמוק בעולם חוויות המים, טיפולי מים, ריקוד במים והנחיית קבוצות. ממזגת את הרקע הבין תחומי העשיר שלה ומסירותה לטרנספורמציה וריפוי - ובכך ומביאה מתנה ייחודית לתחום זה. www.flow2wellness.com

עיינה לוי



הידרותרפיסטית, מטפלת מים בשיטת Aguahara ו-Watsu. עוסקת בעיסוי שבדי- רפואי-תילאנדי ושיקום. מנחה קבוצות ומארגנת סדנאות (כולל כנס אנשי המים בכנרת) עם ניסיון של 10 שנים בהדרכת אימון משולב מתחום הפילאטיס, יוגה פונקציונאלי, וספורטתרפיה. עיינה תלמידה מסורה של המים ואומנויות התנועה, מאמינה בגישה הוליסטית ועם תשוקה למקצועות הגוף-נפש.

[עיסוי ומפגשי מים עיינה Ayana](#)



עד 20 משתתפות

עיינה 058-5508900 אילנה (וואסאפ בלבד) 055-8811912