

"מדיטציה, יוגה וצ'יקונג באור היהדות והקבלה"

שבת: 27/1

8:30	ארוחת בוקר קלה
9:00	'עליית העולמות' תרגול בוקר/ אלון משה רום
10:00	חוויה של שחר" שחרית בבתי הכנסת העתיקים של צפת
12:00	התבוננות, חיבור והתעלות עם הרב מויאל
13:00	סעודת שבת עם משפחת רום והרב מויאל
14:30	סיאסטה אלוקית
16:10	תפילת מנחה וכיבוד קל
16:30	'לגעת באור' הרפייה והתבוננות להמשכת שפע, מזל, אחדות ואהבה, עם אלון רום
18:05	הבדלה מוסיקלית
20:30	סעודת 'מלווה מלכה', סיכום ומשובים!

צוות המרצים ומנחי הסדנאות במפגש

עמרם מויאל: אומן, שחקן, פנטומימאי, מרצה ומנחה סדנאות במודעות יהודית, חסיד. יהודה גברא: מומחה לתורת הנפש עפ"י המיסטיקה החסידית, מנחה סדנאות צ'יקונג אורה רום - מורה ליוגה לנשים אלון רום: מרצה הבית, מעביר סדנאות במדיטציה יהודית ודמיון מודרך.

צוות אסנט מאחל לך שהייה נעימה ושבת שלום!

יום חמישי: 25/1

17:00	קבלת פנים התארגנות בחדרים
19:30	מפגש צ'יקונג, תנועה בסוד 5 האלמנטים
20:45	ארוחת ערב / צוות אסנט
21:20	מדיטציה יהודית-מדיטניא, מהי? מטרות?!
	תרגול השקטת המחשבות/ אלון משה רום
22:20	מוזיקה ודיבורים אל תוך הלילה / אלון משה רום

שישי: 26/1

9:00	ארוחת בוקר
10:00	מדיטניא- ללמוד להתבונן/ ארבל
11:00	יוגה באור היהדות*
13:00	ארוחה קלה- קוסקוס ומרק
	זמן התארגנות לשבת, ירידה עצמאית למקווה הארי"זל
15:50	מפגש גבינות ויין מוסיקלי
16:35	הדלקת נרות שבת
16:50	קבלת שבת צפתית - חוויה קסומה!
18:30	ארוחת ליל שבת אצל משפחות מארחות
22:00	התוועדות, אינטראקציה קבוצתית – 'כוח הניגון- צליל הנשמה' / אלון משה רום

אסנט צפת- העולם נראה אחרת!