

אורחי סדנת בראשית יקרים, התוכן שצבוע בכחול הינו תוכן מיוחד עבורכם אורחי סדנת בראשית. התוכן שצבוע בחום בהיר מופנה לכלל אורחי המלון והוא תוכן רשות עבורכם.

הסדנאות של אורחי בראשית יתקיימו באולם בראשית ושאר הסדנאות (רשות) יתקיימו באולם המרכזי

יום חמישי 6/2/25

11:30

קבלת פנים welcome

12:30

הרצאת מבוא: סוד הריפוי הטבעי אליאור ויטמן

14:00

נשנוש צהריים (כיבוד)

15:00

קבלת חדרים

16:00

מיינדפולדאנס - תנועה מודעת צליל רוז

16:00

להיות צעיר בכל גיל: כלים להצלחה להניע את גופך **אפרת ברוזה יצחקי**

17:00 - 19:00

ארוחת ערב

18:30

עצמאות רגשית - מבוא להבנת חלקי הנפש **אליאור ויטמן**

20:00

הגוף והנפש: יחידה אחת שאין להפריד **פרופ' רפי קרסו**

21:30

פאנל מרצים בהנחיית **ד"ר יחיאל הררי**: פרופ' רפי קרסו, דר' חיים רוזנטל, אפרת ברוזה יצחקי ודנה עגור

יום שישי 7/02/25

7:00

יוגה ומדיטציה / (צ"י קונג לפי רישום)

07:00-09:00

סדנאות ושעורים | בהרשמה מראש

08:00-11:00

ארוחת בוקר

9:30

בריאות טבעית - תפריט בריא וסדר יום

11:00

אקסטטיק דאנס - תנועה חופשית צליל רוז

11:00

מודעות לבריאות וחוסן מנטלי **ד"ר שון פורטל**

12:30

עצמאות רגשית - הגנות רגשיות ושחרור העומס **אליאור ויטמן**

12:30

בית בריא משלכם: כלים מעשיים לכל בני הבית לשיפור תזונתי **אפרת אטיאס**

13:30

נשנושי צהריים

14:00

הומאופתיה - זה כל ההבדל: ההבחנה בין הומאופתיה, נטורופתיה ורפואה מערבית **ד"ר חיים רוזנטל**

15:30

השקטה: ילד פנימי

15:30

ניפוץ מיתוסים - חלבון וסידן - לא מה שחשבת **דנה עגור**

18:00-21:00

ארוחת ערב (סעודה משותפת 20:00)

19:00

קבלת שבת ותפילה **ההפקה מכבדת שבת**

21:15

שירה ואחדות **ד"ר יחיאל הררי**

21:45

כלים לעבודה פנימית מתוך סיפורי מעשיות לתוך הלילה.. **אליאור ויטמן**

יום השבת 8/2/25

7:00

יוגה ומדיטציה

07:00-09:00

סדנאות ושעורים | בהרשמה מראש

07:00

נשנושי בוקר

08:00

תפילת שחרית (למי שרוצה)

08:00-11:00

ארוחת בוקר שבת - חלבי / טבעוני צמחוני

11:00

המזון לנפש: המשמעות הפנימית והרוחנית של המזונות **ד"ר חיים רוזנטל**

12:45

פיתוח עצמאות רגשית **אליאור ויטמן**

13:00

איך להימנע ממחלות - עצות גדולי המחשבה היהודית **ד"ר יחיאל הררי**

16:00

הכוח המרפא של חשיבה חיובית **עו"ד ענת הררי**

17:00

ארוחת ערב (סעודה שלישית) - בשרי/צמחוני טבעוני

18:15

הרצאת סיכום - פרקטיקה וצידה לדרך **אליאור ויטמן**

19:30

סיכום שאלות ותשובות עם מרצי הפסטיבל

סדנאות ושיעורי תנועה

פילאטיס - **דליה מנטבר** יוגה ותרגולי נשימה | היט (HIIT) - אימון בדופק גבוה



אין מחלות אצל אלה חוויה בריאה (צילום וזכנת)

ט.ל.ח | ייתכנו שינויים בסדר ושמות המרצים כל הזכויות שמורות - אין לשכפל ולהפיץ

אורחי הפסטיבל מוזמנים ליהנות ממתחם הספא המחודש והמפואר במלון

