

שבת: 27/1

ארוחת בוקר קלה	8:30
מדיטציית נ.ש.ר מרחב השקט/ אלון משה רום	9:00
חוויה של שחר" שחרית בבתי הכנסת העתיקים של צפת	10:00
התבוננות, חיבור והתעלות עם הרב מויאל	12:00
סעודת שבת עם משפחת רום	13:00
סיאסטה אלוקית	14:30
תפילת מנחה וכיבוד קל	16:30
'לגעת באור' הרפייה והתבוננות להמשכת שפע, מזל, אחדות ואהבה, עם אלון רום	16:50
הבדלה מוסיקלית	18:10
סעודת 'מלווה מלכה', סיכום ומשובים!	20:30

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!

אסנט צפת- העולם נראה אחרת!

"מדיטציה, יוגה וצ'יקונג באור היהדות והקבלה"

יום חמישי: 25/1

קבלת פנים התארגנות בחדרים	16:00
ארוחת ערב / צוות אסנט	19:30
מפגש צ'יקונג תנועה בסוד 5 האלמנטים/ חלק א*!	20:00
מדיטציה יהודית-מדיטניא, מהי? מטרות?!	21:30
תרגול השקטת המחשבות/ אלון משה רום	
"בקצב הבריאה" הופעה חיה בכלים אותנטיים	22:30

שישי: 26/1

'מדיטניא'- ללמוד להתבונן/ ארבל	9:00
ארוחת בוקר	10:00
יוגה באור היהדות*	11:00
צ'יקונג- נשימה אקטיבית- הרפייה וניקוי*	12:00
ארוחה קלה- קוסקוס ומרק	13:00
זמן התארגנות לשבת, ירידה עצמאית למקווה הארי"זל	
מפגש גבינות ויין מוסיקלי	16:00
הדלקת נרות שבת	16:30
קבלת שבת צפתית - חוויה קסומה!	16:40
ארוחת ליל שבת אצל משפחות מארחות	18:30
התועדות, אינטראקציה קבוצתית - 'כוח הניגון- צליל הנשמה' / אלון משה רום	22:00

*נשים- היכל העלייה, גברים- מרפסת נוף