

תכנית של סדנה משנה חיים



היום הראשון		
	התכנסות וארוחה קלה	10:00
עוצמת הרכות והקשר לזוגיות ומערכות יחסים	הרצאה	10:45
לימוד רצף טכניקות בשניים לאבחון דפוסים במערכות יחסים	תרגול טכניקת הנענוע	11:30
הזוגיות הראשונית שלנו ואיך היא משתקפת בקול ובנשימה שלנו	תרגול מודעות וחוויה	13:00
	ארוחת צהרים קלה	13:50
רצף טכניקות בשניים והעמקת המודעות דרך הגוף	תרגול טכניקת הנענוע + מעגלי שיתוף	14:40
	ארוחת ערב קלה	17:00
על הכוחות הפנימיים בתוכנו המשפיעים על הזוגיות ומערכות היחסים	הרצאה + תרגול חווייתי	17:50
	סיום	20:00
היום השני		
	התכנסות וארוחה קלה	10:00
פותחים את הבוקר ונפתחים אל עצמנו	רוקדים זוגיות	10:30
מי רוצה את הזוגיות הזאת? המכשול העיקרי בדרך לזוגיות מאושרת	הרצאה	11:30
לימוד רצף טכניקות בשניים – מזהים את המכשול הפנימי	תרגול טכניקת הנענוע	12:00
	ארוחת צהרים קלה	13:40
על אהבה ותלות הדדית בזוגיות	הרצאה + הצגה ותרגול חווייתי	14:40
כיצד עוצמת הרכות מטפלת בסוגיות הקשורות לזוגיות ומערכות יחסים	טיפול על הבמה	16:00
	תרגול בהמשך לטיפול	16:40
	ארוחת ערב קלה	17:40
תרגילים בזוגות ובקבוצות וכלים מעשיים לזוגיות בריאה	מתרגלים את הזוגיות	18:40
	סיום	20:00