

# תכנית של סדנה משנה חיים

הורות פנימית וחיצונית 5-6.6.2018

בית וגן ירושלים. לנשים בלבד

## היום הראשון - יום ג' מ- 10:00 עד 21:00

|  |       |
|--|-------|
| התכנסות, כיבוד וקבלת הספר "עוצמת הרכות"  | 10:00 |
| הרצאה: על דפוסים משפחתיים והדרך לצאת מהם | 11:10 |
| לימוד טכניקת ההפעמה של עוצמת הרכות       | 12:45 |
| התנסות מעשית דרך הגוף                    | 13:20 |
| הפסקה וארוחה קלה                         | 14:20 |
| הרצאה: ההורה והילדה שבתוכנו              | 15:25 |
| לימוד טכניקת ההפעמה של עוצמת הרכות       | 17:00 |
| התנסות מעשית דרך הגוף                    | 17:35 |
| הפסקת קפה                                | 18:35 |
| תרגול: הקול שלא נשמע                     | 18:55 |
| שיחה ושיתופים                            | 19:15 |
| תרגול בתנועה                             | 19:50 |

## היום השני - יום ד' מ- 9:00 עד 15:00

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| התכנסות וכיבוד                      | 08:30 |
| תרגול בתנועה                        | 09:10 |
| שיתופים                             | 09:30 |
| איך לשלב כלים ומודעות בחיי היום יום | 09:50 |
| התנסות מעשית דרך הגוף               | 11:25 |
| הפסקה וארוחת צהרים                  | 12:25 |
| הדגמה של טיפול מלא על הבמה          | 13:20 |
| טקס סיום ותודה                      | 14:40 |