



בית ליוגה, מדיטציה, טיפולים וסדנאות - מתחם סדנאות האמנים, קיבוץ עין כרמל

[www.mantrahome.com](http://www.mantrahome.com)

סאט נאס גברים

פסג כאן, זמן אנשוס אויר אביב (דורך האף...!) וזהביא הרבה אור וניקוי אגוף ונפש.  
אז הנה אוסף ידיעות מעניינות, וגם סט נהדר ומדיטציה לתקופה הקרובה, יריד הזיו, שיעורי צ'י קונג, מרפאה סינית קהילתי, טיפול גוף ונפש והרצאה של יוסי בהג'ן.

גב שמה ולהתראות בקרוב!

דנה

יריד הזיו במנטרה

שבת, 13-4-6

סדנאות האמנים, קיבוץ עין כרמל

זילא - ג'קשיטס ובגדים הזדוים, גמולת קירי, מוסיקה, קטורת ועוד  
באבא טוי - אוכל הזיו צמאני, פית משהק ומנצלות זילדים ועוד...

[www.mantrahome.co.il](http://www.mantrahome.co.il)

יריד הזיו במנטרה, איצה כוף! שעות היריד: 13:30-18:30 מומלץ לבדוק שהיריד אכן מתקיים בסמוך לתאריך

ונתת בברכה...

“May you bless yourself by the strength of your grace.  
May you be beautiful and bountiful by the strength of your commitment.  
May you be prosperous, sharing, and loving by the strength of your truth.  
May this day bring the change so you can elevate yourself to your righteousness  
to serve others, to uplift and share your joy.  
May your birthright of happiness be that you dwell in God,  
be conscious and grateful for being a Human Being. Sat Nam”

Yogi Bhajan

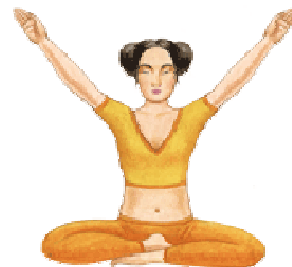
היזערת? כשאלו מדיטטים אנו מעלים אנשים במעלה עמודי השדרה (סושומונה). האנשים  
משאמת עצמה כגומ ועולה עד ציקרת הכתר. האנשים הלו המכונה אוג'אס היא לו שמשנה  
את התפניות הטבועות במה. אנו משתמשים בכיסוי ראש על מנת שיהיה את האנשים הלו.

### קונצרטיוני יוגה ומדיטציה

”הכח של קונצרטיוני יוגה שוכן בגוויה עצמה. זה גודר אלך שלך ומביא למצב של  
מודעות והבנה. מאפשר להיות הכלואית שלך להיות קורנת ביצירתיות ולמצב  
את ההייה שלך עם האיננס”.

ובמילים אחרות- בואו איתנו...

ימי ראשון ב 20:00 בערב



מדי פעם מתקיים שיסור בשישי בבוקר- אפשר להתעדכן במייל או ב SMS



## צ"י קונג

ימי שלישי ב 19:00

תרגול על פי חמשת האלמנטים, שיקום מבעזת ארטופדזית,

עבודת כת, גמישות ומדיטציה

מנחה: צח נחמי- מטפל ומורה לשיאצ' ורפואה סינית

עלות: 120 ₪ לחדש



---

### מרפאה סינית קהילתית

מענה זמן ומזל למגוון מצבים כמו כאבי גב, ברכיים, לחץ דם,

סכרת, מתת, חוסר איזון הרמנלי ועוד

המרפאה פועלת מדי יום שלישי בהרשמה מראש

פרטים והרשמה: צח נחמי- 052-3887848 \* [tnahumi@gmail.com](mailto:tnahumi@gmail.com)

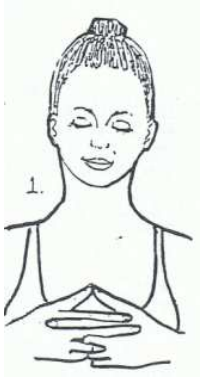
דנה הדר-מרט- 050-5412089 \* [dhdarm@gmail.com](mailto:dhdarm@gmail.com)

מנטרה- סדנאות האמנים, קיבץ עץ כרמל

[www.mantrahome.co.il](http://www.mantrahome.co.il)

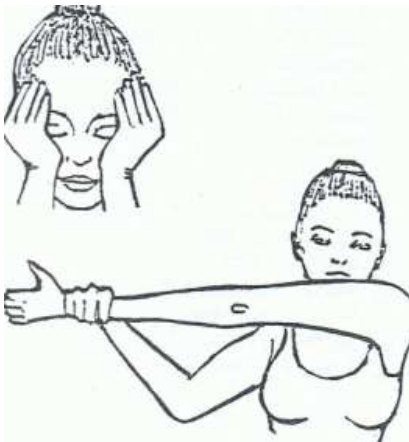
# To Remove Negativity

סט קא וקצרי המביא אמונה נהדרת; מצוין כלפי דיכאון, כעס, עייפות או אהץ

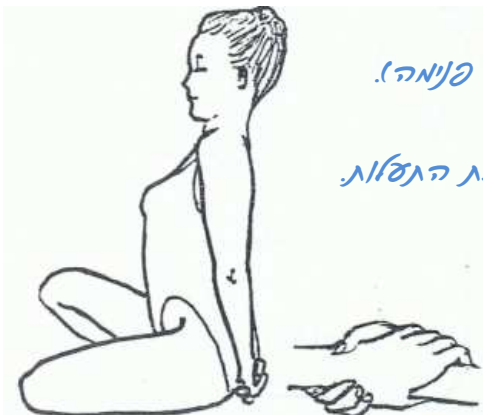


1. אברי אצבעות יחד (כנראה בתמונה) בנשיאת ונוס מאבד הצר והאצבע הרביעית המקופלות ארוך כל היד. את האצבע השלישית של כל היד השמאלית יש אכרוך מסביב אצבע הרביעית (המקופלת) של כל היד הימנית ולהדק את המשיכה באזקרה. להתמקד בעין השלישית במשך 1-3 דקות. + הגיבוי מסיר כעס ומביא אותנו אפסו דרך הגודעה הנטריאלית.

2. אמקם את כסיסיי כפות הידיים מתחת אצבעות האמיים ואלוץ גצק ככל שנתן במשך 1-3 דקות. זה לא גייב אכאוב, אבל אם זה כן סימן שאמם בנקודה הנכונה. + הגיבוי גורם אמונת שמה.



3. באמצעות יד ימין יש אפוס את פרק כל היד השמאלית. ולמשוך את יד שמאל אכיוון ימין עד כמה שאפשר, ואז עוז קצת! 1-3 דקות. + הגיבוי משחרר מתג האצור לאורך רצועת הכתפיים.



4. אנשו את הידיים בפרקי כל היד ולהביאן לגב התגון. אנסת להפגיש בין המרפקים. למשוך! אהאריך את עמוד השדרה קדימה ונשו את הצוואר (על ידי הכנסת הסנטר מעט פנימה). 1-3 דקות. + הגיבוי מרים את האנכייה לאורך עמוד השדרה וגורם אמונת הגעלות.

Sat Nam

# Meditation to Brighten Your Radiance

מי אתה? אתה לא צריך מייק אפ. אתה לא צריך שלם דיבר.

אתה נולד באמצעות הרוח שלך.

בישיבה מזרחית, גב ישר. למקם את שתי הידיים בערך 10 ס"מ מכל אוזן. כפות ידיים פונות החוצה, אצבעות מצביעות למעלה. המרפקים רחוקים מהגוף מעט. לכופף את האצבע השניה (אינדקס) ולסגור את קצה עם קצה האגודל (מעין גיאן מודרה). להחזיק את התנוחה יציבה, ליצור פה קעור כדוגמת 0 ולנשום נשימות ארוכות ועמוקות דרך הפה, 3 דקות.

העיניים ממוקדות בקצה האף.

לסיום: שאיפה, להחזיק את האוויר ולבוא למצב של שוניה (מצב של 0), להסתנכרן עם המהות הכללית שלך. להחזיק 20 שניות ולנוח.





## פסיכותרפיה זוף-נפש-רוח

שיחות בשילוב התאמה אישית של תרגול יוגי-מדיטטיבי בהתאם לצורך.

הטיפול מאפשר לכל המעוניין להגיש אתמציב של עצמו, להתקרב אל האמת הפנימית, להיות בדיוק הנכונה או ולסול אתה אחימוש הפוטנציאל האישי.

במיוחד מסייע הטיפול בפתרון קונפליקטים, בהגשמה אישית או מקצועית, בצמיחה מחדש וצמיחה פנימית.

הפגישות מתקיימות בגיפה ובמנטרה, הנחיה המשגתית בשיעורי היוגה

אקביעם פגישה: דנה הדרי-מורט (M.S.W)

050-5412089

dhdarm@gmail.com

טיפולים נוספים המתקיימים במנטרה:

3 ג נחמי- טיפולי שיאצו ורפואה סינית: 052-3887848

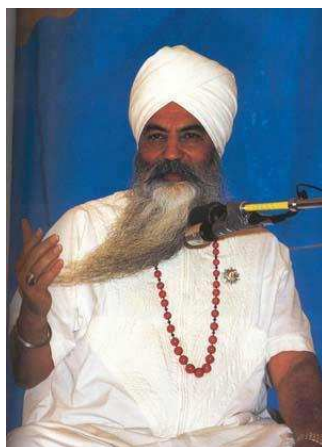
יאמינה- אביאנזה (עיסוי הודי מסורתי) ושידוריה (נוסט): 052-4474940

קאלימה- פסיכותרפיה זוף ונפש: 050-7850072



הרצאה מצוין של יוסי ביהג'ן אפריר אראול כאן:

[http://www.youtube.com/watch?v=VFGFkiHGf8&feature=player\\_embedded#!](http://www.youtube.com/watch?v=VFGFkiHGf8&feature=player_embedded#!)



זיהו אהפסקי.

- Keep up and you will be kept up -

Sat nam

אז שמא!

צ'קה

[www.mantrahome.co.il](http://www.mantrahome.co.il)