

יום חמישי 16:30-18:00

## משולש הדרמה / דוד כהן צדק

ללא מגע, הרצאה

משולש הדרמה וההשפעה שלו על אורגזמה ותשוקה, הרצאה מרתקת על מערכת ההפעלה שלנו, אשר יוצרת תיאטרון דמויות המנהלות דרך התת מודע שלנו את האינטראקציות המיניות שלנו ומשפיעות על היכולת שלנו לחוות תשוקה ואורגזמיות.

*דוד כהן צדק - מנחה ותרפיסט, מכשיר מנחים לטנטרה תרפיה, יזם ויוצר מרחבים להתפתחות אנושית. מייסד מסעות הלב ו-Cosmic Lovers, מייסד מרכז אישתר, ומייסד א.ל.מ.א האגודה למיניות ואינטימיות בריאה בישראל.*

## עיניים עצומות לרווחה / נדב פרנקל ולאקשמי (ליאת לין)

מגע הוא מהות הסדנא, איזון מגדרי

מה יקרה אם נצא למסע חדש ולא מוכר בעיניים עצומות? האם נהנה ונתמסר לחוויה, או שנחוש דריכות וכיווץ בגוף? בואו לצאת לסיור מודרך ובטוח במהלכו נאפשר לשאר החושים שלנו להתחדד ולמיינד לשחרר את האחיזה. נלמד להקשיב לגבולות שלנו ושל אחרים, כיצד לסמוך על עצמי, לתקשר את רצונותיי במגע ולהתמוסס לרגע בו אין מטרה ואין אנ'נדה - פשוט להיות. עבודה בזוגות מתחלפים כאשר תמיד אחד מבני הזוג נמצא.ת בעיניים עצומות.

*נדב פרנקל - מנחה סדנאות טנטרה ומיניות מודעת, בוגר התוכנית להכשרת מנחים בשיטת מארג ליחידים, זוגות וקבוצות. מנחה מטעם המרכז הבינלאומי של אושו בפונה להנחיית מדיטציות. מנחה בשיטת "קשת האש" להתנזרות מהתמכרויות רכות. צועד בדרך כבר 48 שנים ונראה שעדיין לא הגיע. הוגה דעות. מגלה ארצות. ילד סקרן.*

*ליאת (לאקשמי) לין - מנחה סדנאות טנטרה ומיניות מודעת, בוגרת התוכנית להכשרת מנחים בשיטת מ.א.ר.ג. (מיניות, אהבה, רגש, גוף) ליחידים זוגות וקבוצות. מלווה אנשים להכיר ולחיות בעוצמה שלהם דרך שילוב שיטות אנרגטיות ועבודה עם תת המודע ועולם השמאניזם להיות "יותר" בכל תחום שיבחרו. אישה חוקרת, מגלה וסקרנית בכל תחום בו הלב מרגיש את הקריאה. מעבירה את הידע לאחרים הבוחרים גם הם לחוש מאבקת הקסמים שלי ושל הבריאה.*

## לצאת מהארונות - לגלות עולמות / דורון צור

ללא מגע, מעגל שיח

חיים בארונות מאפשרים לנו שקט וביטחון במוכר ובידוע, אבל הם גם יכולים להיות בית כלא. כזה שלא מאפשר לנו לצאת לעולם ולגלות מרחב עשיר ומגוון של אפשרויות וחלקים בתוכנו ומחוצה לנו. תוך כדי שיח, אשתף במסע החיים שלי בהסרת מסכות של גבריות, זהות, העדפה מינית, פרקטיקות מיניות ומבנים של מערכות יחסים אינטימיות א-מונוגמיות. השיח יפתח לשיתופים אישיים ולשאלות מהותיות שעולות לכל אדם היוצא מארון מול עצמו ואחרים.

דורון צור, מטפל רגשי - מנחה קבוצות ומלווה גברים וזוגות בשדה האינטימיות והמיניות.

יום חמישי 20:30 - 22:30

## תשוקה למרחקים ארוכים / ערן אולניק (סוויאם)

ללא מגע, הרצאה

מקובל לחשוב שבזוגיות ממושכת, ירידת המשיכה המינית ועוצמת התשוקה עם הזמן היא תופעה טבעית, שכמעט בלתי אפשרי להשפיע עליה וצריך פשוט ללמוד לחיות עימה. נכון? אז זו ממש לא חייבת להיות גזרת גורל. הרצאה חוויתית עמוקה ואינטימית זו, אציג את הגורמים העיקריים לירידת התשוקה ואחשוף תובנות, דרכי פעולה ופרקטיקות מעולם הטנטרה והליווי הזוגי, שיאפשרו לכם ללבות מחדש את אש התשוקה, לגוון, להעמיק ולהעשיר את המיניות שלכם.

ערן אולניק (סוויאם) - מנחה סדנאות טנטרה ומיניות מודעת, מאמן ומרצה. מלווה מיני זוגי ואישי בתהליכים עמוקים של חיבור אותנטי לעצמנו ולמה שחשוב לנו, חיבור לגוף ולמיניות וביטוי של חופש ואהבה.

## דרך הגוף ללב / זהר פרייז בראל ועומרי רגב

מנע אופציונלי, איזון מגדרי

כיצד אנו מתקשרים את עצמנו ללא מילים?

עד כמה אנו מסכימים להשיל את המסכות שלנו?

סדנא המתרכזת בעבודת גבולות, אמון והתמסרות על ידי תקשורת בלתי מילולית במטרה לזהות את המסכות אותן אנו עוטים וכיצד הן באות לידי ביטוי בדפוסי התקשורת האינטימיים שלנו.

זהר פרייז בראל - גרה במושב לכיש, אם לשלוש בנות. מנחה בלכיש יחידים, זוגות וסדנאות לקבוצות. מדריכה לאינטימיות ומיניות בריאה בשיטת מארג - מיניות, אהבה, רגש וגוף. משלבת כלים נוספים מתחום היוגה והשמאניזם. שנים רבות עסקתי בשיווק ומכירות בינלאומיות. שם למדתי, איך להקשיב לאנשים ולהנגיש את הכלים המתאימים לאנשים ספציפיים וכך למצוא ביצירתיות את הדרך שלהם לנוע וליצור מציאות חדשה. ניסיון חיי ומערכות היחסים שלי, לימדו אותי שאהבה עצמית וחיבור לתחושות הגוף, הם הבסיס למערכות יחסים בריאות.

עומרי רגב - מנחה תהליכי התבהרות מינית לנשים וגברים על ידי כלים מעולם הטנטרה תרפיה. התבהרות מינית היא תוצאה של נוכחות, בחירה ושלוש פנימיים, תוך יכולת לתקשר את עצמנו באופן ישיר ברור וכנה. בוגר ואסיסטנט ההכשרה לטנטרה תרפיה למטפלים של מסעות הלב בשיטת ג'נסיס.

## העולם יפה יותר עם גבולות / ירון מניס ואדוויה

מנע הוא מהות הסדנא, איזון מגדרי

כשאנחנו נמצאים במקום בטוח עם גבולות ברורים, נוצרים לנו ביטחון ושקט פנימי המאפשרים לנו פניות להשתמש בשלוש האיכויות: נוכחות, כוונה ואנרגיה לצמיחה אישית.

ירון מניס - מנחה סדנאות לזוגות וקבוצות ומפגשי טנטרה. מלווה יחידים וזוגות להעצמת הקשר הזוגי והמיני, לשחרור חסימות, התפתחות אישית ומיניות בריאה. בוגר 'מארג' - הבית למיניות, אהבה, רגש וגוף. פועל למען הטמעת מיניות בריאה בקרב בני נוער ומבוגרים.

פרם אדוויה דדון - מלווה ותומכת בתהליכי ריפוי והתפתחות אישיים בקליניקה פרטית כבר 15 שנה. מעל

שנים חוקרת את תחום המיניות ומערכות יחסים. מלווה גברים, נשים וזוגות וקבוצות במפגשים אישיים ובסדנאות בדרך הטנטרה ובאמצעות כלים נוספים של תקשורת, אהבה ומודעות.

יום שישי 09:30 - 11:00

### תודעת העונג / אלון גושן

ללא מגע, הרצאה

יוצא לכם להרגיש שאתם מסוגלים לעוד במיניות שלכם ולא יודעים איך לקחת את העונג שלכם לשלב הבא? זה לא מפתיע שאנחנו לא מגרדים את פוטנציאל העונג שלנו. מעולם לא לימדו אותנו איך להתחבר לעצמנו ולעונג שלנו. בהרצאה זו, אלמד איך לקחת אחריות על התחושות שלנו, על העונג שלנו, איך להתחבר לתודעת העונג שלנו ולהעצים כל תחושה בגוף עד לכדי אורגזמיות כלל גופנית, בכלים מאוד פשוטים ופרקטיים, שניתן להשתמש בהם עם עצמנו ועם בני זוג. מוכנים ללמוד איך להיות בתודעת עונג?

אלון גושן - מרצה ומדריך למיניות מועצמת, לומד, חוקר ועובד בתחום המיניות כ-15 שנים. אלון לקח את הידע שלו מהתואר שני בפסיכולוגיה עם לימודים אקדמאיים בטיפול מיני, עולם הטנטרה (בוגר מארג), עיסוי רפואי, סרוגיט, NLP ומיינדפולנס, ושילב את כולם לשיטה ייחודית העוזרת לגברים ונשים כאחד להתחבר לתודעת העונג שלהם ולהעצים את המיניות ותחושות העונג שלהם.

### הקוד הארוטי / איילת סלע הררי

ללא מגע, הרצאה לנשים

הרצאה חוויתית החוקרת את המיניות הנשית והסוד שמאחורי ההכרות עם האנרגיה המינית הנשית דרך חסמים ואמונות המונעים מנשים לחוות עונג עילאי במיניות שלהן, ומהם הסודות שכל אישה צריכה לדעת וגם יכולה להגיע אליהם בחיי המין שלה בקלות ובפשטות. ההרצאה מתובלת בתובנות, הכרות עם הגוף הנשי ומלאת אהבה ועונג.

איילת סלע הררי - יועצת מינית וזוגית, מנחה לטנטרה נשית, מנהלת ומייסדת את קהילת הנשים בפייסבוק - העונג כולו שלך. עוזרת לנשים וזוגות להאיר מחדש את המיניות.

## מותק, תוכלי לקשור אותי הלילה? / ד"ר מרסי ברינק

ללא מגע, מעגל שיח

לדבר על סקס זה לא קל. כשאנחנו מדברים על מיניות, בין אם בדיוט ראשון ובין אם אחרי שנים של זוגיות, זה הופך אותנו לפגיעים. אבל כשהפנטזיות שלנו מחוץ ל"נורמה", זה יכול להיות אפילו יותר מאתגר לתקשר. לפעמים זה אפילו לא קל להודות בפני עצמנו שאנחנו רוצים משהו שהחברה מגדירה כטאבו, קינקי או אלטרנטיבי...ועדיין מגיעה לנו הזדמנות לשתף ולחקור אותם בסביבה תומכת ובטוחה. אז איך לבטא את הרצונות האוטנטיים האלה ללא בושה או פחד? מעגל השיח הזה בוחן את תפקידם של טאבו בחברה שלנו, מקורותיהם וכיצד הם משתנים עם הזמן. בנוסף, נלמד כלים מעשיים לתקשורת בתחום המיניות והאינטימיות

ד"ר מרסי ברינק - היא מרצה בינלאומית בנושאי שפה ותרבות ויועצת בתחום המיניות והאינטימיות, עם התמחות במיניות אלטרנטיבית ותקשורת אינטימית. כאן היא מפגישה את תחומי ההתמחות הללו על מנת להתייחס לנושאי טאבו סביב מיניות וכיצד להביא אותם לאור באמצעות אסטרטגיות תקשורת חדשות.

יום שישי 11:30-13:00

## שליטה והתמסרות / טלי זמיר וליאת ליליאן

ללא מגע, הרצאה

משחקי תפקידים, צללים ומנגנונים להכרת עצמנו דרך עולם הקינק. הכרות עם עולם הקינק. כיצד אפשר להתפתח אישית וזוגית דרך משחקי תפקידים בהם נביא את הצללים שבנו.

טלי זמיר - נטרופתית ומטפלת גופנפש בעלת קליניקה פרטית בתל אביב. מרצה בנושאים שונים ומנחה סדנאות לזוגות ונשים עם דגש על עולם הבדסם קינק ויחסים מבוססי שליטה.

ליאת ליליאן - מנחה בכירה ומעבירה סופר וויזן למטפלים בטנטרה תרפיה. מנחת סדנאות והרצאות בטנטרה וקינק. בעלת קליניקה פרטית בחריש.

## קונדליני רייזינג / יעל קרן אור וגבריאל דיקפואה

*נשימה, תנועה אינטנסיבית, ללא מגע. כולם*

בסדנה זו נלמד מה זאת אנרגיית הקונדליני הנחשקת עליה מדברים כולם. נכיר את אנרגיית החיים הזורמת לנו בגוף המאפשרת חיוניות, בריאות פיזית ורגשית, יצירתיות, תשוקה לחיים ויכולת הגשמה גבוהה. נחווה ונתרגל שילוב של כלים מעולם הטנטרה על מנת להגיע לזרימת אנרגיית הקונדליני בגוף אשר תאפשר חיבור עמוק וישיר לאנרגיית החיים ולאנרגיית המיזויה tkui

*גבריאל דיקפואה - מנחה ומלווה תהליכי העצמה וחיבור עצמי בשיטת מארג בטנטרה תרפיה. מנחה מעגלי גברים מאמן אישי ומנחה קבוצות.*

## לפתוח ת'צאקרות / גופל (ניב פסקין) ואטמי (שירי אביבי)

*נשימה, מגע אופציונלי, איזון מגדרי*

ההוויה שלנו מורכבת מחיבור של הגוף הפיסי, הגוף המנטלי, הגוף הרגשי והגוף האנרגטי. פעמים רבות אנחנו נוטים להתייחס לגוף המנטלי, הפיסי והרגשי בעוד שהגוף האנרגטי פחות נגיש לנו. בסדנה זו נכיר את הצאקרות - שבעת מרכזי האנרגיה בגוף, ואת המשמעות שלהם. נחוש את הצ'אקרות ונזהה מי מהן דומיננטית אצלנו, איזו צ'אקרה נרצה לחזק וכיצד המודעות והעבודה עם הצ'אקרות יכולות לתמוך בהתפתחות שלנו.

*גופל - מלווה תהליכי התפתחות של יחידים וזוגות. מנחה סדנאות בשיטת מארג ועל ידי יצירת מרחב אוהב ושימוש עמוק בכל החושים, מאפשר ביטוי לכל מנעד הרגשות, המוארים והאפלים, שמתוכם נובע הריפוי ומנעד החיים מתעצם.*

*אטמי - פוגשת, מקשיבה ומרגישה. נוגעת בלבבות ועושה קסמים בקליניקה בפרדס חנה. חוקרת חופש ידועה. פוסעת במסע לגילוי החופש הפנימי המוחלט והאינסופי. בוגרת התוכנית להכשרת מנחים בשיטת מארג, מנחת קבוצות, מלווה יחידים וזוגות בתהליכי חיים.*

יום שישי 15:00-16:30

### **לפגוש את מערכת הניהול שלנו / דוד כהן צדק**

*נשימה, תנועה אינטנסיבית, ללא מגע, כולם*

מהי מערכת ההפעלה שלנו? מהם הקווים המקשרים בין חוויות העבר ומנהלים אותנו בהווה? מתי הקווים הללו מופעלים במיוחד? ומה הקשר בין הקווים הללו לעבודה עם אנרגיה מינית? סדנת טעימה מדרך הטנטרה תרפיה המופלאה, המאפשרת לנו להתיר את כבלי העבר ולצעוד לעבר חיים חופשיים באמת.

*דוד כהן צדק - מנחה ותרפיסט, מכשיר מנחים לטנטרה תרפיה, יזם ויוצר מרחבים להתפתחות אנושית. מייסד מסעות הלב ו-Cosmic Lovers, מייסד מרכז אישתר, ומייסד א.ל.מ.א האגודה למיניות ואינטימיות בריאה בישראל.*

### **לב האריה שלי / רות מרידור ועומרי רגב**

*נשימה, תנועה אינטנסיבית, ללא מגע, כולם*

עד כמה אנחנו מאפשרים לאש העוצמה שלנו להגיח מתוכנו? האם אנו מסכימים להביט ישירות בעוצמה של הפרטנר. ית שלנו? מוזמנים להסיר את המסכות ולאפשר לאריות שאתם להתבטא במלואכם! מדיטציית האריות האקטיבית של אושו באווירה פורמית.

*רות מרידור - מורה לטנטרה תרפיה ומיניות מודעת. עובדת עם כאב ועונג ועם ההסכמה לפגוש את כל החלקים שבתוכנו - המוארים והמוצללים. מלמדת מהי נוכחות אוהבת והתמסרות עמוקה, דרך לקיחת אחריות מלאה על הרגשות, התחושות והמחשבות שהתודעה שלנו מייצרת. מלווה אנשים בדרך שלהם חזרה אל עצמם, אל המהות.*

*עומרי רגב - מנחה תהליכי התבהרות מינית לנשים וגברים על ידי כלים מעולם הטנטרה תרפיה. התבהרות מינית היא תוצאה של נוכחות, בחירה ושלוש פנימיים, תוך יכולת לתקשר את עצמנו באופן ישיר ברור וכנה. בוגר ואסיסטנט ההכשרה לטנטרה תרפיה למטפלים של מסעות הלב בשיטת ג'ניסיס.*

## MiniTalk / מורן אמביקה

שיח פתוח / כולם

לשאול את כל מה שאנחנו רוצים אבל התביישנו. יש הרבה דברים בעולם המיניות שמסקרנים אותנו, הרבה תהיות ומחשבות. סשן פתוח ושיח על מיניות, אהבה, רגש וגוף. דרך הקשבה לדעות ומחשבות, דרך הבנה של סיטואציות בדרך חדשה, נוכל להכיר עוד לעומק את עולם המיניות המודעת והטנטרה ולחבר את עצמנו אל המרחב.

מורן אמביקה - מנחה ומפיקה את סדנאות מארג.מלווה אנשים בתהליכי החיים, דרך טנטרה, מיניות מודעת, תרפיה ומובחנות. ייעוץ זוגי, עבודה נשית ומנחה הורים לשיח על מיניות עם ילדים.

יום שישי 17:00-18:30

### חגיגת חושים זוגית / זהר פרייז בראל וקרן איל מלמד

מגע הוא מהות הסדנא, צמדים קבועים עורו חושים, עורו! פעילות זוגית משחקית ומפתיעה. נריח ריחות משכרים, נטעם מיני טעמים, נשמע צלילים שיכנסו לנו לגוף באופן שלא דמיינו, ניתן לחושים שלנו לחגוג ונגלה כלי מרגש שהוא שער לעונג אישי וזוגי.

זהר פרייז בראל - גרה במושב לכיש, אם לשלוש בנות. מנחה בלכיש יחידים, זוגות וסדנאות לקבוצות. מדריכה לאינטימיות ומיניות בריאה בשיטת מארג - מיניות, אהבה, רגש וגוף. משלבת כלים נוספים מתחום היוגה והשמאניזם. שנים רבות עסקתי בשיווק ומכירות בינלאומיות. שם למדתי, איך להקשיב לאנשים ולהנגיש את הכלים המתאימים לאנשים ספציפיים וכך למצוא ביצירתיות את הדרך שלהם לנוע וליצור מציאות חדשה. ניסיון חיי ומערכות היחסים שלי, לימדו אותי שאהבה עצמית וחיבור לתחושות הגוף, הם הבסיס למערכות יחסים בריאות.



קרן איל מלמד - בזוגיות ארוכת שנים ואם לשתי בנות בוגרות. מנחה בטנטרה תרפיה בשיטת מארג - מינית, אהבה, רגש, גוף. יו"ר אלמא - האגודה למיניות ואינטימיות בריאה בישראל, המאגדת את המנחים בשדה המיניות ליצירת מרחבים בטוחים להתפתחות והנחייה בתחום. מרצה ותיקה באקדמיה לכתיבה יוצרת ועיצוב דמויות. מעצבת תלבושות בכירה בקולנוע ובטלוויזיה - זוכת פרס האקדמיה לסדרה "שטיסל" ולסרט "חתונה מנייר" מחוללת חוללויות ומתלהבת סדרתית.

## **להקשיב ליוני / אדוויה ואור נחום**

*נשימה, ללא מגע, נשים בלבד*

סדנה של חגיגה נשית. נתחבר לגוף, למיניות שלנו ואחת לשניה. נלמד דברים חדשים על המערכת הנשית, נלמד את השפה של הגוף שלנו וכיצד להעצים את העונג שלנו.

פרם אדוויה דדון - מלווה ותומכת בתהליכי ריפוי והתפתחות אישיים בקליניקה פרטית כבר 15 שנה. מעל 7 שנים חוקרת את תחום המיניות ומערכות יחסים. מלווה גברים, נשים וזוגות וקבוצות במפגשים אישיים ובסדנאות בדרך הטנטרה ובאמצעות כלים נוספים של תקשורת, אהבה ומודעות.

אור נחום - מלווה ומנחה למיניות מודעת, אינטימיות ותקשורת במערכות יחסים, חיבור לגוף ולעוצמה הפנימית בגישה הייחודית "להרגיש בבית במיניות שלי." מלווה נשים וגברים בתהליכים פרטניים וקבוצתיים.

## **מיניות במערכות יחסים א-מונוגמיות / ד"ר מיכל צוקר ועו"ד אדוה ננטל**

*ללא מגע, מעגל שיח*

בואו לדמיין איתנו איך זה להיות זוג א-מונוגמי. נדבר על מיניות והשילוב של מיניות עם א-מונוגמיה. האם מותר לי להיות מינית באמת כשהקשר פתוח? אמא'לה, איך עושים את זה בלי להרוס הכל? מה לעשות אם הוא רוצה לשמוע פרטי פרטים מהדייט שלי ואני לא? מה לעשות אם הוא רוצה סקס מיד כשחוזרים מהדייט ואני לא? מה לעשות אם המיניות ביננו לא עובדת יותר? מיניות היא נושא נפיץ וטעון. ובמערכות יחסים א-מונוגמיות זה רגיש במיוחד. בואו נדבר על זה. מזמינות אתכם למעגל שיח שבו נדבר על ה-כל.

ד"ר מיכל צוקר, יועצת זוגיות ומשפחתית - מלווה זוגות מונוגמיים וא-מונוגמיים בקליניקה ברמת גן או אונליין ומלמדת איך להחזיר את השמחה והאהבה הביתה. מייסדת בית הספר 'נמש' למקצועות המשפחה, בו מתקיימים קורסי הכשרה בייעוץ זוגי או משפחתי.

עו"ד אדוה ננטל, מגשרת ויועצת זוגית - מלווה לבניית הסכמות בזוגיות מעל 15 שנים מערכות יחסים אלטרנטיביות: מונוגמיה-א.מונוגמיה, הטרוסקסואלים- להטב"ק, הורות הסכמית, בדס"מ-פטיש. הליווי ניתן לזוגות, שלישיות, פוליקולות ועוד. מקבלת בהוד-השרון ובאון-ליין גם זוגות ברילוקיישן.

**יום שישי 21:30 - 24:00**

### **מארג האהבה - מדיטציית מגע חושנית / סוגי**

*מגע הוא מהות הסדנא, צמדים קבועים*

סשן טנטרה תרפיה ייחודי. הזדמנות ליצור בתוכנו עולם של עומק, חושני ורגשי. לשלב את המיניות והאהבה, דרך הרגש והגוף. בעזרת כלים חווייתיים ניצור מסע לחיבור המיניות והלב. נחבר את הקטבים - הזכרי והנקבי שבתוכנו ונכיר רבדים חדשים בתוך מערכות היחסים שאנו מבקשים ויוצרים.

סוגי - יוצר את דרכה של מארג ( מיניות-אהבה-רגש-גוף) העוסקת בשילוב של הטנטרה, מדיטציה, תנועה ונשימה. ומייסד אלמא. מנחה מפגשים אישיים וזוגיים, מנחה קבוצות וסדנאות. מלמד את תוכנית הכשרת המנחים של מארג.

### **משחקי עונג / אלון גושן**

*מגע הוא מהות הסדנא, צמדים קבועים*

יוצא לכם להרגיש שאתם מסוגלים לעוד במיניות שלכם ולא יודעים איך לקחת את העונג שלכם לשלב הבא? זה לא מפתיע שאנחנו לא מגרדים את פוטנציאל העונג שלנו. מעולם לא לימדו אותנו איך להתחבר לעצמנו ולעונג שלנו. בסדנה זו, אלמד איך לקחת אחריות על התחושות שלנו, על העונג שלנו, איך להתחבר לתודעת העונג שלנו ולהעצים כל תחושה בגוף עד לכדי

אורגזמיות כלל גופנית, בכלים מאוד פשוטים ופרקטיים, שניתן להשתמש בהם עם עצמנו ועם בני זוג. מוכנים להתענג?

אלון גושן - מרצה ומדריך למיניות מועצמת, לומד, חוקר ועובד בתחום המיניות כ-15 שנים. אלון לקח את הידע שלו מהתואר שני בפסיכולוגיה עם לימודים אקדמאיים בטיפול מיני, עולם הטנטרה (בוגר מארג), עיסוי רפואי, סרוגייט, NLP ומיינדפולנס, ושילב את כולם לשיטה ייחודית העוזרת לגברים ונשים כאחד להתחבר לתודעת העונג שלהם ולהעצים את המיניות ותחושות העונג שלהם.

## להתאהב מחדש בדרך הטנטרה / אור ועוזי

*מגע הוא מהות הסדנא, צמדים קבועים*

סדנא קסומה לזוגות במסורת הטנטרה בה ניצור חיבור אנרגטי לנשמה התאומה שלנו באמצעות צליל נשימה ומגע.

אור ועוזי מאפשרים כניסה רכה לעולם הטנטרה דרך טכניקות וטקסים זוגיים קסומים של טנטרה מסורתית (לבנה ואדומה). יצירת מרחב מקודש ומגע בנשמה, עם נגיעה באינטימיות, תקשורת במגע ואנרגיה.

אור ועוזי - ממנחי הטנטרה המובילים בארץ, זוג אוהב. מטפלים הוליסטיים במגע ואנרגיה. חיים ומנחים טנטרה, זוגיות ויוגה.

מלווים יחידים וזוגות לריפוי, העצמה אישית והתפתחות רוחנית בדרך הטנטרה. מלווים מפגשים זוגיים לחיבור, העמקת האינטימיות ושיפור הזוגיות. מאפשרים לימודי עומק בטנטרה מסורתית למי שמחפש את השלב הבא בהתפתחות (טנטרה קריה יוגה - דרך מסורתית להארה) מפתחי שיטת קסם המגע - שילוב ייחודי משיטות מסורתיות שונות המביאה ריפוי, נוכחות וחיבור

יום שבת 11:00-09:30

## מקום לנשימה / ענת שמר

*סדנה. קהל היעד: כולם*

להרבה מאיתנו החיים מאופיינים בזה שאין זמן לנשום. כשהנשימה שטוחה, כשאנחנו לא מכניסים ומוציאים מספיק אוויר, הרבה מהחיוניות שלנו כלואה בפנים ולא יכולה להתבטא. בסדנה נבדוק איך תנועה של הגוף, משחקיות ונשימה עמוקה משפיעות עלינו, על התחושה בגוף, על הרגשות, על החשיבה.

*ענת שמר, מאמינה שבריאות הנפש ובריאות הגוף שלובות ומשקפות זו את זו, ושדרך עבודה עם הגוף ניתן להגיע לאיזון ולבריאות הנפש וההיפך. ענת מלווה אנשים בתהליכי התפתחות, יציאה ממשברים והסרת חסמים למימוש עצמי מלא. ענת בוגרת לימודי טנטרה תרפיה בשיטת מארג, בהתמחות בלימודי פסיכותרפיה גופנית בנישת הביסוינתזה, ומעמיקה בנשימות פולסיישן.*

## תקשורת בריאה במערכות יחסים / אדוויה

*מנע אופציונלי, מעגל שיח*

תקשורת היא הבסיס להכל. כולנו מתקשים בתקשורת עם האנשים היקרים לנו. במעגל נשוחח על סוגי התקשורת הקיימת שלמדנו מגיל צעיר ועל תקשורת בריאה הכוללת שיתוף כן מהלב, ביטוי רצונות, צרכים וגבולות.

*פרם אדוויה דדון - מלווה ותומכת בתהליכי ריפוי והתפתחות אישיים בקליניקה פרטית כבר 15 שנה. מעל 7 שנים חוקרת את תחום המיניות ומערכות יחסים. מלווה גברים, נשים וזוגות וקבוצות במפגשים אישיים ובסדנאות בדרך הטנטרה ובאמצעות כלים נוספים של תקשורת, אהבה ומודעות.*

## חושניות אנרגטית / מורן אמביקה

*נשימה, מגע אופציונלי, איזון מגדרי*

נתכנס פנימה אל האקסטטיות של הגוף. מבפנים החוצה ובחזרה. נחבר מיניות לאהבה. נתחבר אל עצמנו. עבודה עם מגע רך (לא חובה) בצמדים מתחלפים.

*מורן אמביקה - מנחה ומפיקה את סדנאות מארג.מלווה אנשים בתהליכי החיים, דרך טנטרה, מיניות מודעת, תרפיה ומובחנות. ייעוץ זוגי, עבודה נשית ומנחה הורים לשיח על מיניות עם ילדים.*

יום שבת 11:30-13:00

## מיניות הגבר ברוח הטאו / איילה דיאז

*ללא מגע, גברים*

הסדנה כוללת מעגל פתיחה היכרות ושיח לימוד יוגה גברית וטכניקות טאואיסטיות של מדיטציה ונשימה ונסיים בהקניית כלים לטיפול האנרגיה הגברית.

איילה דיאז וורנר - מטפלת בכירה ברפואה משלימה ובבריאות המינית ובתחום היוגה והתרגול. בוגרת ביה"ס מהות לתרפיה טנטרית ומודעות מינית.

מטפלת מוסמכת בשיטת קרסאיי הרפואית לטיפול בבריאות מינית גברית ושיקום/שיפור התפקוד המיני.

מתמקדת בטיפול עולם האנרגיה הגברית לפי השקפת הטאו ותרגולי יוגה טאואיסטית לשוב ולחבור למעיין הנעורים.

## המפה האירוטית / שחר ברלוביץ

*ללא מגע. כולם*

בלב לבנו אנחנו יודעים שיש מקומות שאנחנו סגורים בהם, שהיינו שמחים להיות יותר משוחררים או נועזים או נינוחים לגביהם. אבל, לרוב קשה לנו לשים את האצבע על המקומות הללו... בואו להרצאה חווייתית שבסופה תתגלה בפניכם המפה האירוטית שלכן/ם. כך תוכלו בפשטות ובהירות לדייק לעצמכם, איפה אתם עפים במיטה ואיפה אתם יכולים להתפתח. בעזרת כלים פשוטים תוכלו להחזיר את הכוח אליכן/ם ולהזמין עוד עושר ועונג לחיים האינטימיים שלכן/ם.

*שחר ברלוביץ - מנחה לתקשורת אינטימית. מתמחה ביצירת חוויות לימודיות, להעצמה אינטימית ומינית. עובד עם קבוצות, זוגות ויחידים בעזרת כלים מעולמות הטנטרה, הטיפול הזוגי, תקשורת מקרבת, עיסוי, תרפיה בתנועה ומיינדפולנס.*

## slow motion / אטמי (שירי אביבי)

*תנועה, נשימה, מגע. איזון מגדרי*

בסדנה נפגוש את הגופים שלנו: הפיזי, האנרגטי, הרגשי. נלמד להקשיב להם. נפגוש את הרצון העמוק שלנו ונתרגל מפגש עם אנרגיה מינית ואנרגיית החיים דרך מגע, נשימה, תנועה וקול וכל זה בעזרת... הקסם שבהאטה.

*אטמי - פוגשת, מקשיבה ומרגישה. נוגעת בלבבות ועושה קסמים בקליניקה בפרדס חנה. חוקרת חופש ידועה. פוסעת במסע לגילוי החופש הפנימי המוחלט והאינסופי. בוגרת התוכנית להכשרת מנחים בשיטת מארג, מנחת קבוצות, מלווה יחידים וזוגות בתהליכי חיים.*

יום שבת 15:00 - 16:30

## הזוגיות הפנימית שלי / אופק שלזינגר

ללא מגע. כולם

סדנה שמאפשרת לנו לחקור את הקשר שלנו עם עצמנו, ואת איך הוא משפיע על הקשרים שלנו בחוץ. בסדנה הזאת אנחנו הולכים להתעסק בדבר היחידי אולי שמשותף לכל הקשרים שאי פעם היינו בהם או נהיה בהם.. אנחנו. המרכז של הכל..

אנחנו הולכים לצלול לעומק ולהכיר, מה באמת נמצא בתוכי? מה היא המערכת יחסים שיש לי.. עם עצמי? והכי חשוב.. להבין איך המערכת יחסים שיש לי בפנים עם עצמי, והמערכות יחסים שאני חווה בחוץ הן בעצם אותו דבר.. איך הן משפיעות אחת על השנייה?

אופק שלזינגר - מנחה יחידים וקבוצות, בוגר התוכנית להכשרת מנחים של מארג לשנת 2021. מנחה יחידים וקבוצות במגוון נושאים: חיבור לעצמי, תקשורת אותנטית מקרבת, יצירת קשרים, אינטימיות, עבודה עם רגשות, וכלים מעצימים למערכות יחסים שלנו.

מנחה ומטפל בשיטת הNLP ליחידים וקבוצות ב7 שנים האחרונות. בוגר קורס גישור של קבוצת גבים ובעל ניסיון של 15 שנה בעולם החינוך, כתיבת תכנים והעברת סדנאות לצעירים ילדים ונוער בשנים האחרונות

## להאזין למין / רני אלמור

ללא מגע, כולם

אם לאיברי המין שלנו היה פה - מה הם היו אומרים לנו? בסדנה זו ניתן לאיברי המין שלנו במה כדי לספר לנו ולאחרים את הצד שלהם במיניות. תופתעו לגלות מה יש להם לספר... נאזין למין - לחוויות ורגשות כלואים, לשיח פנימי שלא דובר.

הקשב ייתן לנו פתח לשיח שישדרג את האינטימיות והמיניות עם עצמנו ועם בני הזוג שלנו.

רני אלאור - בוגר מארג וטרילותרפיה, הייטקיסט, מוסיקאי ויוצר המשלב כתיבה ומשחק לתוך מופעים וסדנאות. משלב בין כלים ושיטות מהמזרח והמערב, לבין הגישה האישית שלי לחיים - אותנטיות, רגישות, עומק והומור.

## **תקשורת מינית חופשית / יעל קרן אור וגבריאל דיקפואה**

*נשימה, מגע אופציונלי. איזון מגדרי*

בסדנה הזו נחקור את התקשורת המינית בינינו. ניתן מקום לחשקים ולמאויים שלנו, נדבר אותם באופן ברור, נלמד לתקשר אותם ונממש אותם בחגיגת אהבה.

יעל קרן אור - מנחה טנטרה תרפיה. מנחה עם בן זוגי גבריאל סדנאות חודשיות בסדרת "כמעין המתגבר" לשפיכה נשית. מעגלי נשים וזוגות, ליווי והנחייה למיניות מודעת, מאמנת לתהליכי חיבור גוף-נפש לתודעת עונג ותשוקה לחיים. מומחית בשפיכה נשית לסוגיה, חוקרת, לומדת, מתרגלת ומנחה נשים להגשים את עצמן.

גבריאל דיקפואה - מנחה ומלווה תהליכי העצמה וחיבור עצמי בשיטת מארג בטנטרה תרפיה. מנחה מעגלי גברים מאמן אישי ומנחה קבוצות.





