

בואו לצלול איתי אל עומק הרגע והרוגע



# סדנת קרח ונשימה

להעמקת החיבור לעצמך בעזרת קור ונשימה

אני מזמין אתכם לשעתיים של חיבור עמוק לעצמכם, לגופכם ולכוחות הריפוי שבטבע. בסדנת "קרח ונשימה", תחוו מדיטציה מודרכת, תרגולי נשימה מעצימים וטבילה חוייתית במי קרח.



תטבלו באמבטיית קרח שתסייע לכם לפתח חוסן נפשי ופיזי תוך חיזוק המערכת החיסונית וחילוף החומרים



תתנסו במדיטציית נשימות שתאפשר לכם להגיע עמוק ולחוות שלוה פנימית וחיבור עצמי



תלמדו כיצד נשימה ועבודה עם הקור יכולים לשחרר לחצים, להגביר ריכוז ולקדם אנרגיה וחיוניות

הצטרפו אלי למסע מרגיע ומחזק, וגלו כיצד לשלוט במצבי הרוח ובגוף שלכם בדרך טבעית ובריאה.