21-23
לספטמבר

פסטיבל ישראל יוגה

כפר
הנוקדים

לוח זמנים

○ הרצאות

	סנגהה | מרכזית (ככר הכפר)	ויג'ננה ותרפיה (בית הקשתות)	אננדה (אמפי)	בהקטי (טורקיות)	יוגיני (גנדי 1)	סאטיה (גנדי 2)	ראג'ה | הרצאות (דקלים)	קונדליני ויוגה טנטרה (אוהל אברהם)	רסטורטיבי (הגבעה)	ילדים (תמרים)
	חמישי									
16:00 - 18:00	**שונטל ממן** יוגה כסימולטור למצבי החיים	**שאקטי מאי** האתה יוגה קלאסית	**מעיין רוזן** התבוננות והתכוונות בתרגול						**מתחם לתרגול שקט ואישי** **שעות המתחם:** שישי 08:00 עד 18:00 שבת 08:00 עד 14:00	**המתחם יתחיל לפעול בשישי בבוקר**
18:00 - 20:00	**ליאת משולם** השקט שבתנועה, התנועה שבשקט (ברוח השאדו)	**דודו חקמיאן** יוגה וכאב (יוגה תראפיה)	**ראם הראובני** תרגול התנועות הקטנות (Movenergy yoga)	**תבל חזן** איזונים ונהנים (הפוכות)	**קרן הלרשטיין אביטן** שפת הגוף הנשית (יוגה נשית)	**שאשי מוריאל** פראנאימה ותנוחות משקמות	○ **אייל שמש | 18:30** שדרה משודרגת (אנטומיה יישומית)	**מירב רעואל** ין יוגה לבלוטות האדרנל		
20:00	**טקס פתיחת פסטיבל**									
21:00	**ליאורה יצחק - שירה הודית, מנטרות ובאג'נים - מופע פתיחת פסטיבל**									
23:00	**אקסטטיק דאנס** DJ Karuna					**תומר וייס** יוגה נידרה מסורתית		**נעמה הנגבי** ריקוד הצאקרות (טנטרה יוגה)		
	שישי									
06:00 - 08:00	**תמיר להב** ויניאסה אינטגרטיבית		**מעיין רוזן** ברכה לי ולשמש (יוגה אינטגרטיבית)			**שאשי מוריאל** מדיטציה בגוף נינוח			**מתחם לתרגול שקט ואישי בליווי צוות מורות ין יוגה** ניתן להגיע בכל שעה ולתרגל תנוחות משקמות בשקט (בלי טלפונים, אוכל, דיבורים). מורות המתחם הן: **חגית בחור** **אורית אופיר** **אוסי פז** **מוריאל אביטל** **שעות המתחם:** שישי 08:00 עד 18:00 שבת 08:00 עד 14:00	
08:00 - 10:00	**תמר עדי** ברוך שעשני מפרקים מפרקים	**קרן הלרשטיין אביטן** ממעגל הכאב לשלום עם הגוף (תראפיה)	**ליאת משולם** האתה יוגה (ברוח השאדו)	**יניב עוקשי** העולם מזווית שונה (אשטנגה)	**יעל שקד** ויסות דרך היוגה הנשית	**מירב רעואל** אשטנגה לכולם	**זהר פישמן שוורץ** הנוירולוגיה מאחורי המדיטציה והפרנאימה	**שונטל ממן** יוגה והפסיכולוגיה של הגוף (פסיכו-יוגה-תרפיה)		**08:00 אירה שיראל** יוגה בצלילים גילאי 3 - 12 **09:00 אירה שיראל** צקרות לילדים גילאי 3 - 12
10:00 - 12:00	**שאקטי מאי ואורי יבור** יוגה עם מוזיקה חיה	**נגה ברקאי** אימון הוא המאמץ להתיצב בכך (ויג'נאנה)	**יעל אלחנן** תנועה ספירלית ולינארית (ברוח השאדו)	○ **תומר וייס** ההיסטוריה הסודית של היוגה (יוגה טנטרה)	**מאיה בן אור** רצפת אגן, גב ונשימה (יוגה נשית)	**יעל ברעוז** תנוחות עמידה (איינגאר)	○ **ליטל סימון** המערכת ההורמונלית הנשית (איורוודה)	**רועי לוי** אינטליגנציה תנועתית (ברוח השאדו)		**10:00 מורן אלימלך** יוגה עם יוגיפלצת לכל המשפחה **11:00 מורן אלימלך** משחקי יוגיפלצת לכל המשפחה
12:00 - 14:00	**אובי ליפשיץ** תרגול חמשת השערים (ויניאסה)	**זהר פישמן שוורץ** בין נשימה לריפוי (ויג'נאנה)	**טל ארונס** הפוכות והקשתות עם הגלגל (דהרמה יוגה)	**תומיליו מינץ** אקרו יוגה מתחילים	**שירי אלוני** שחרור המרחב הגבי (יוגה נשית)	○ **טל ים** מוסיקה עכשיו פטנג'לי מנקודת מבט מוסיקלית (ראג'ה יוגה)	○ **יעל שקד** מבט על היוגה סוטרה של פטנג'לי	**שרית מאור** הסדק בביצה הקוסמית (קונדליני יוגה)		**12:00 שני ויסמן** ממלכת הצבעים (הצגה) גילאי 3 - 8 **13:00 שני ויסמן** יצירה בעקבות ממלכת הצבעים גילאי 3 - 7
14:00 - 16:00	**אורי יבור** Sound Healing	**ציפי נגב** הפנמה גופנית EMBODIMENT (תראפיה)	**תמר מרנין** יוגה ועבודה רגשית (סווסטה יוגה)	**תבל חזן** אפס מאמץ (ין יוגה)	○ **דניאלה פלמן** איך לייצר מציאות עיסקית ביוגה?	**יהודית צימרמן** תרגול איינגאר יוגה רכה לכאבי גב (איינגאר)	○ **איל צ'חנובסקי** מהי טנטרה?	○ **אייל שמש** עשו ואל תעשו ביוגה (אנטומיה יישומית)		**14:00 גליה** "ממלכת לב האחד" סיפור-תיאטרון-יוגה גילאי 3 - 10 **15:00 ליאת גיאז** יוגה חיות גילאי 3 - 8
16:00 - 18:00	**מורן צמחוני** ואריאציות על העורב (ויניאסה יוגה)	○ **רתי ששון** לכתוב גוף (יוגה תראפיה)	**אובי ליפשיץ** מינדפולנס	**תומיליו מינץ** אקרו יוגה ממשיכים	**נורית סיון** האגן הנשי ביוגה נשית וביצירה	**דודו חקמיאן** יוגה התפתחותית (יוגה תראפיה)	**רונית ורדי** עמידה בלחץ הזמן (קונדליני)	○ **נעמה הנגבי** ברהמצ'אריה (הרצאה)	**17:00** טיול מדבר **עם מיכל דוניבסקי** (נפגשים באינפו)	**16:00 מורן אלימלך** יוגה עם יוגיפלצת לכל המשפחה **17:00 מורן אלימלך** משחקי יוגיפלצת לכל המשפחה
18:00 - 20:00	**איל צ'חנובסקי** Mahakala ויניאסה	**להלי ארליך** להאיר את התודעה (ויג'נאנה יוגה)	**יניב עוקשי** 108 ברכות לשמש	**יעל מימון סידוי** מסע דרך הצ'אקרות (יוגה טנטרה)	**דניאלה פלמן ומוטי חמו** Yoga & Micro-movement	**אלינור יעקובוביץ** מוביליות ויציבות (איינגאר)	○ **אביגיל פן** על תשוקה ופחד	Sunset Dance D.J. Karuna	**טל ים** ראג'ה יוגה וצליל	
20:00	**ארוחת ערב והפסקה**									
21:00	**Prem Joshua - פרם ג'ושוע מגיע לישראל להופעה מיוחדת בפסטיבל**									
23:00	**אקסטטיק דאנס** ĐÅR (ארה"ב - גואטמלה)				**תבל חזן** ין יוגה (פתוח לכולם)	**טל ארונס** יוגה נידרה		**תומר וייס** טקס אש - יאגנה		
	שבת									
06:00 - 08:00	**תמיר להב** ויניאסה אינטגרטיבית		**יעל אלחנן** מנחי רגליים בסיסיים ועבודה עם הבאנדות (ברוח השאדו)					**רונית ורדי** סדהנה (קונדליני יוגה)	**07:00** טיול מדבר **עם מיכל דוניבסקי** (נפגשים באינפו)	
08:00 - 10:00	**יניב עוקשי** רגל מעל הראש (אשטנגה)	**נגה ברקאי** פראניאמה מדיטציה (ויג'נאנה)	**ליסה קרמר** שמש/ירח פראניאמה ופיתולים (ויג'נאנה)	**מירב רעואל ודודו חקמיאן** מהמזרן לסלון	**תמר מרנין** הרכיב הריגשי (פתוח לכולם)	**יהודית צימרמן** תנוחות עמידה יציבות נפשית דרך יציבות גופנית (איינגאר)	○ **ליטל סימון** איך להישאר בריאים בעולם מערבי (איורוודה)	○ **יעל מימון סידוי** יאמות וניאמות בשירות ה"קארמה וריקות" (יוגה טנטרה)	**מתחם לתרגול שקט ואישי בליווי צוות מורות ין יוגה** ניתן להגיע בכל שעה ולתרגל תנוחות משקמות בשקט ובלי טלפונים, אוכל, דיבורים. מורות המתחם הן: **חגית בחור** **אורית אופיר** **אוסי פז** **מוריאל אביטל** **שעות המתחם:** שישי 08:00 עד 18:00 שבת 08:00 עד 14:00	**08:00 אירה שיראל** צקרות לילדים גילאי 3 - 12 **09:00 אירה שיראל** קרנבל חיות גילאי 3 - 12
10:00 - 12:00	**נעמה הנגבי ואורי נצר** יוגה טנטרה בלווי מוזיקה חיה	**ציפי נגב** הבהגווד גיטה כאן ועכשיו (תראפיה)	**גיא דונאוי** אשטנגה יוגה - בשלמותה	**מורן צמחוני** ברכיים חסינות (ויניאסה)	**נורית סיון** יוגה תרפיה נשית	**אלינור יעקובוביץ** איזון - איזון - איזון (איינגאר)	○ **להלי ארליך** על פסגת הר הסמדהי	**שרית מאור** עשו נשימתכם תפילה (קונדליני)		**10:00 שני ויסמן** הכיסים של ענתי (הצגה) גילאי 3 - 8 **11:00 ליאת גיאז** משחקים ודיקלומים גילאי 3 - 8
12:00 - 14:00	**רועי לוי** האתה יוגה (ברוח השאדו)	**רתי ששון** אמביציה או מוטיבציה?	**ראם הראובני** הבנדות והסרעפות (Movenergy yoga)	**מוטי חמו** עמידות ידיים ומיקרו-מובמנט	**שירי אלוני** לרקוד עם שינויי החיים (יוגה נשית)	**יעל ברעוז** כפיפות גב לאחור (איינגאר)	○ **אביגיל פן** עולם עשוי מילים	**נועה מוסקט** יוגה פנים		**12:00 גליה** "ממלכת לב האחד" סיפור-תיאטרון-יוגה גילאי 3 - 10 **13:00 גליה אמדו** משחקי יוגה גילאי 3 - 12
14:00 - 16:00	**TRIBAL FUSION SOUNDS** **אורי נצר ואלי ממן**	**ליסה קרמר** פשוט לשבת "האימון הוא ההארה" (ויג'נאנה)	**גיא דונאוי** האמנות האבודה של המדיטציה היוגית (אשטנגה)	**טל ארונס** תידגול - דינאמי משקיט תודעה (דהרמה יוגה)	**נועה אלעד בריינר** ין יאנג יוגה יוגה לכולם					
16:00	**תמר עדי וטל ים - סשן ין יוגה בליווי צלילים מרפאים במיוחד לסיום הפסטיבל**									