

תפריט סדנאות

שעה

מיינדפולנס

תרגול מיינדפולנס ממבחר תרגולים שונים ומגוונים.
• ללא הגבלת משתתפים.

1200 ש"ח + מע"מ

1-1.5

שעות

סדנת יוגה בהתאמה אישית לקבוצה, בחירת רמת קושי וסוג יוגה. **יוגה**
• המחיר הוא עד 20 משתתפים, מעל 20 תוספת מדריך עזר בסך 600 ש"ח.
• אופציה לתוספת סדנת צלילים

1200 ש"ח + מע"מ

1-1.5

שעות

עיסוי אישי עם כדורי עיסוי

סדנה המשלבת כדורי עיסוי קטנים, המשתתפים עוברים הדרכה על איך לעשות עיסוי עצמי בזמן עבודה/פנאי.
• יש אופציה לרכוש את כדורי העיסוי לאחר הסדנא.

1200 ש"ח + מע"מ

1-1.5

שעות

טאי צ'י וצ'י קונג

אימון בתנועה רגועה ואיטית במבחר רמות והתאמה אישית.
*ניתן להוסיף סדנת צלילים עם כלים אורגנים.
*מעל 20 משתתפים אופציה לתוספת מדריך עזר בסך 600 ש"ח.

1200 ש"ח + מע"מ

1-1.5

שעות

מובמנת בשיטת MMP

• סדנה פעילה וספורטיבית, המשתתפים מתנסים בשיטה והיכרות עם עולם המובמנט.
• המחיר הוא עד 12 משתתפים, מעל 12 בעלות מדריך עזר בסך 600 שקלים

1200 ש"ח + מע"מ

2

שעות

ספורט ימי

מבחר פעילויות: גלישה, סאפ, יוגה סאפ, כדור עף חוף, חבל חוף ועוד.

220 ש"ח + מע"מ (לאדם)

1

שעות

טניס סקווש

אימוני פאדל

אימוני טניס

300 ש"ח + מע"מ (לאדם)



NOTHING BUT LOVE



תפריט סדנאות

1-2
שעות

הרצאות על כושר

מבחר הרצאות על כושר ואורח חיים בריא וספורטיבי.
• תמחור ההרצאה נסגר לפי סוג הרצאה

הצעת מחיר לפי מרצה

1-2
שעות

הרצאה על מיינדסט

מבחר סדנאות על אורח חיים בריא. הרצאות על הפחת מתחים, בניית חוסן מנטלי, שיפור וחזוק ההיבט המנטלי בחיים הפרטים, הקריירה והכושר. טכניקות תירגול מדיטטיביות שונות והמדע העכשווי בהתפתחות הפסיכולוגיה האנושית.

הצעת מחיר לפי מרצה

1-2
שעות

הרצאה על תזונה

הרצאות וסדנאות מגוונות על תזונה טבעית, קלינית, מתכונים ביתיים, התחדשויות בתחום התזונה ותזונה עתיקה יומין. הרצאות בנושא תזונה לספורטיים, תזונה נכונה לאורח חיים בריא, טעים ומזין.

הצעת מחיר לפי מרצה

1-1.5
שעות

סדנת צלילים מרפאים

סדנת צלילים (R&R) עם מבחר כלים אורגנים שבטיים, הסדנה מתבצעת בשכיבה והרפיית המיינד. סדנת הרפייה ושחרור. לשילוב תחושות של ניקיון ומרווח מחשבתי ונפשי.

1600 ש"ח + מע"מ

1-1.5
שעות

Ecstatic dance

סדנה חוויתית בקצב גבוה, הסדנה לוקחת את המשתתף למסע ריקוד ושחרור מחסום הבושה. הסדנה הינה בכיסוי עיניים ובפרטיות מלאה המעניקה ביטחון למשתתף לשחרר מעצורי בושה ופשוט לרקוד. הריקוד משחרר, מחזק ומעניק ביטחון וחופש פעולה ליצירה אינטואטיבית.

1600 ש"ח + מע"מ

3
שעות

פינת עיסויים

פינת עיסוי להשכרה: ניתן לבחור מתוך מבחר שיטות כמו טווינה, עיסוי תאילנדי, עיסוי שוודי, שיאצו, דיקור ועוד.
• עד שתי מיטות עיסויים.
• מינימום שלוש שעות.

450 ש"ח + מע"מ (למיטה לשעה)

2
שעות

הופעת אקוסטית

הרכב לבחירה + הגברה

3500 ש"ח + מע"מ



NOTHING BUT LOVE

