

M  
מרחב  
חודעות  
פריידי מרגלית

## חדר נושר לתודעה

11 תרגולי עומק באקדמיה הוירטואלית  
(ר' סיליבוס מלא)

כל תרגול הינו תהליך עומק בן 8 ימים

קידודים גנטיים בנושאי התפתחות מהותיים

4 אירועי קהילה חגיגיים  
לרבות סדנת ההמשך: למשך בחוטים מתקדמים

שמירה על תדר גבוה לאורך כל השנה

עבודה במסה קריטית עם חברי הקהילה

## איך נראה תרגול?

מדי חודש (יום ראשון האחרון בחודש)  
הקהילה מתכנסת במרחב הוירטואלי לתרגול עומק בן 8 ימים

חלק 3	חלק 2	חלק 1
וובינר - שיעור אינטרנטי סיכום התרגול, שאלות ותשובות בלייב	מדע ותודעה הסברים רציונליים לאונה השמאלית	מדיטצית עומק, דפי עבודה וקידוד גנטי להטמעת רצף ה-DNA החדש
פריידי מרגלית ואלומור הניג	אלומור הניג	פריידי מרגלית
יום ראשון בסיום התרגול	יום שלישי	יום ראשון



## מסלול מתקדמים

קידודי עומק המותאמים  
לתלמידים בשנה שניה ושלישית

# חדר כושר לתודעה | לוח תרגולים ואירועים

קידודים וסדנאות עומק למתקדמים

**דצמבר** **תרגול עומק: אינטגרציה**

סנכרון בין האונות, בין רוח וחומר, בין שפע והגשמה. **קידוד אינטגרציה.**

**כנס עסקים - אירוע קהילה**  
סדרת הרצאות שיפתחו בפניכם אופקים לדרכים חדשות ומגוונות לשפע.

למתקדמים:  
קידוד השפעה

**נובמבר** **תרגול עומק: שפע**

ניקוי עמוק של אמונות חוסמות שפע ודפוסי הישרדות מילדותנו המוקדמת. הרחבת הצינור ויכולת הקיבול שלנו. **קידוד שפע.**

למתקדמים:  
קידוד הכרה

**אוקטובר** **תרגול עומק: הגשמה**

מסע פנימי לגילוי ודיוק המתנה הייחודית שלנו לאנושות, הייעוד בנינו בחרנו את מסע חיינו כפי שבחרנו. פירוק החסמים המונעים מאתנו לממש. **קידוד הגשמה.**

למתקדמים:  
קידוד "ללכת עד הסוף"

**מרץ** **תרגול עומק: אל-מורא**

צלילה אל מעמקי הפחד והצפת פחדים כמוסים המשאירים אותנו כבולים לאזורי נוחות. קידוד "אל-מורא" המאפשר חווית אומץ פנימית, הליכה של ה"אל" שבתוכנו יד ביד עם ה"מורא"....

**"משכנס אדר מרבים בשמחה" - הומור,**  
כדרך לעבודת מודעות. ארוע סטנד אפ שכולו צחוק ושמחה... | **נשף תחפושות**

למתקדמים:  
אותו קידוד ברמת אומץ חדשה

**פברואר** **תרגול עומק: מסיכות**

תפקיד המסיכות בראי המטאיזם. עבודה עם משחקי תפקידים וחלקי צל כדרך לנקות ולסלול ערוץ ישיר אל הנקודה הסינולרית. **קידוד אותנטיות וחשיפה.**

למתקדמים:  
קידוד אחריות

**יוני** **תרגול עומק: להדליק את האור**

חיזוק שריר האמונה, ועבודה על תדר גבוה כאורח חיים. **קידוד אמונה.**

למתקדמים:  
קידוד התמסרות

**סדנת חלומות צוללים**  
LUCID DREAMS - לעבודת תודעה מתקדמת גם בחלומות ובשינה עמוקה

**יוני** **תרגול עומק: הורות**

התבוננות עמוקה על תפקידנו כהורים וילדים, הרווחים והמחירים של הסימביוזה, והדרך להתמיר את פצעי הילדות שלנו באמצעות ילדינו. **קידוד "הורות מודעת"** לריפוי רב דורי.

למתקדמים:  
קידוד אחריות

**מאי** **תרגול עומק: מיניות**

תרגול עומק להתבוננות והצפת האמונות והחסמים המיניים, **קידוד קבלה** שיחבר אותנו לאינטימיות מודעת ומלאת תשוקה.

**סדנת למשון בחוטים מתקדמים**  
בסדנה מתקדמת זו עוברים ל"תאורית השדה המאוחד". הטמעת תדר "ורטקס כפול" למשיכות חוטים מתקדמות. אירוע קהילה חגיגי.

למתקדמים:  
קידוד אינטימיות ורכות

**אפריל** **תרגול עומק: אהבה**

"על-משקבי, בלילות, בקשתי, את שאֶהֱבָה נְפִשִׁי... " מה זה שגורם לנו להתאהב באנשים הלא נכונים? לרצות את הבלתי מושג? בתרגול זה נעמיק אל מוח הזוחלים ונעדכן את הקידודים המוכרים לו. **קידוד אהבת אמת** לא לרווקים בלבד, מתאים גם לזוגות המבקשים לשדרג ולהעצים את האהבה והתקשורת בחייהם.

למתקדמים:  
קידוד אחדות

**ספטמבר** **תרגול עומק: התחלות**

הגיע הזמן לתכנן את השנה הקרובה ולמשוך לנו שנה שהיא גן עדן. פרוטוקול זכרון מודע לשנה מנצחת חדשה.

**שינוי חוזה תודעה**  
אירוע קהילה חגיגי לראש השנה

**שמחת בית השואבה**  
מעגל שירה מקודשת

**\* חופש. מנוחה.**

**M**  
**הללויה!**

**יולי** **תרגול עומק: רווחה**

לאחר עבודת העומק שעשינו השנה, הגיע הזמן לנוח על הגלים וללמוד מהי רווחה אמיתית. זה הזמן לנשום עמוק ולהודות על המוגמר. תודה, הללויה. **חודש של ויתור על הלחץ והנאה צרופה!**

למתקדמים:  
קידוד קצב