

MOA

Wellness Menu

ת כ נ י ם

אנחנו מציעים מגוון תכנים משתנים מעולמות הוולנס לתמיכה בגוף, בתודעה ובנפש.

ת נ ו ע ה

ויניאסה יוגה - תרגול תנועה רכה להנעה והגמשה של הגוף, חיבור לנשימה ולנוכחות בהשראת עולמות הויניאסה.
כ 75 דקות; עד 15 - ש700 / עד 30 - ש950 / עד 50 - ש1450.

Yin יוגה - תרגול איטי ומדיטטיבי המשלב שהייה ארוכה בתנוחות הרפיה, לשיקום והרגעה.
כ 75 דקות; עד 15 - ש700 / עד 30 - ש950 / עד 50 - ש1450.

מובמנט - תרגול תנועתי המשלב רצפי תנועה ומשחקיות, מתמקד בגמישות ואיזונים.
כ 60 דקות; עד 15 - ש700 / עד 30 - ש950.

קונטאקט - תרגול תנועתי המשלב אלתור בזוגות, חיבור לתנועה אינטואיטיבית וחקירה משותפת עם המשתתפים.
כ 60 דקות; עד 15 - ש700 / עד 30 - ש950.

אקסטטיק דאנס - מרחב לריקוד חופשי וביטוי בתנועה. סשן שנפתח בהנחיה, ממשיך לדיג'יי סט ומסתיים בהרפיה.
כ 180 דקות; עד 100 ~ ש5500 (תלוי DJ).

אקרו יוגה - תרגול תנועתי המשלב בין עולמות האקרובטיקה והיוגה, איזונים בזוגות המתמקדים באיזון ואמון.
כ 90 דקות; עד 15 - ש130 / עד 50 - ש1300.

מ ד י ט צ י ה ו נ ש י מ ה

מדיטציה - לימוד מבוא קצר לטכניקות התבוננות מפילוסופיות המזרח להעצמת המודעות וחיבור פנימה לצד ישיבה שקטה.
כ 45 דקות; עד 15 - ש600 / עד 30 - ש850 / עד 50 - ש1200.

ריברסינג - סדנת נשימה מעגלית המאפשרת תהליך עוצמתי עם פוטנציאל לשחרור חסימות רגשיות.
כ 120 דקות; עד 10 - ש1750 / עד 30 - ש3000.



M O A

סדנת מיינדפולנס - סדנה העוסקת בכוחות הפועלים בתוכנו, פיתוח קשב ומודעות, תרגול מונחה להתקרבות פנימה ונוכחות. 75 דקות; עד 30 ש"ש - 1750.

ו ו ל נ ס

חשיפה לקור - תרגול סשן נשימות מדיטטיבי וטבילה מודרכת באמבטיית קרח לשיפור החוסן ואריכות הימים. 60 דקות; עד 15 איש - ש"ש 1950.



ריטואל אש בהשראת המסורת השמאנית ודרך הבשמים - טיהור בעשן והנחת כוונות באמצעות שרפים מקומיים, בעקבות ההיסטוריה של מואה ופילוסופיות עתיקות. 45 דק; עד 30 ש"ש - 950 / עד 50 ש"ש - 1350.

טקס הזעה ב'טמזקל' - סשן במבנה בנוי וסגור, בהשראת ילידי מקסיקו, הזעה בשילוב אדים וצמחי מרפא. 90 דקות; משתתפים - עד 12 ש"ש - 2400.



י צ י ר ה ו כ ת י ב ה

הכנת תערובות הקטרה טבעיות - הרכבת תערובת שרפים וצמחים להקטרה טקסית בהשראת דרך הבשמים. 90 דקות; 10 עד 30 ש"ש - 200 למשתתף.

הכנת שרשראות מאלה מאבני חן - יצירת תכשיט עוצמה מאבני חן אישיות בהשראת מסורות המזרח. 120 דקות; 5 עד 15 ש"ש - 400 למשתתף.

איזון אבנים - בהשראת אמנות גינות הזן היפניות, נעמיק את החיבור לאיזונים שבטבע ובתוכנו. 90 דקות; עד 10 ש"ש - 1750.

רקיחת בשמים טבעיים - משמנים אתריים טהורים. 90 דקות; מ 10 עד 30 ש"ש - 220 למשתתף.



מסע כתיבה - הזדמנות לשחרר את ההרגלים ולאפשר לדמיון להוביל אותנו פנימה באמצעות כתיבה מודרכת. 90 דקות; עד 15 ש"ש - 2100 / עד 50 ש"ש - 3750.

M O A

צ ל י ל י ם



מסע בצלילים SOUND JOURNEY - הזדמנות לצלול פנימה, להרפות את הגוף בשכיבה ולהתמסר לצלילים ותדרים מרפאים. כ 60 דקות; עד 12 - שש 12000 / עד 30 - שש 29000.

צלילים חיים סביב האש - חיבור לתדר המדברי תוך האזנה לצלילים מקומיים, כלים מסורתיים וייחודיים (עוד, פאנטם, תוף). כ 90 דקות; שש 21000.

ט ב ע

טיול שקיעה מודרך למואה הנבטית - יציאה אל המדבר בעקבות השבטים הנבטיים ומסעותיהם. הליכה אל מבנה היסטורי ותצפית. כ 75 דקות; עד 15 - שש 15000, עד 30 - שש 19000.



מסלולי הליכה מודרכים - הליכה בדרך הבשמים העתיקה והיכרות עם ההיסטוריה המקומית / הליכה לנקודת תצפית בקצה ההר שמשקיפה על מגוון אתרים מקומיים. כ 90 דקות; עד 15 - שש 15000, עד 30 - שש 22500.

תצפית כוכבים - הדרכה על שמי הלילה, היכרות עם תנועת הכוכבים וצפייה בטלסקופ. כ 90 דקות; עד 30 - שש 21000 / עד 50 - שש 35000.

טיול מודרך בג'יפים - יציאה אל השטח בעקבות דרך הבשמים העתיקה והיכרות עם עומקי המדבר וההיסטוריה המקומית. כ 120 דקות; עד 7 בג'יפ - שש 17500 (ניתן להזמין כמה ג'יפים).



חכמה קדומה - העמקה להיסטוריה המקומית תוך למידת מיומנויות ומלאכות עתיקות (הדלקת אש, ליקוט, הכנת כלי אבן). כ 120 דקות; מ 5 ועד 15; שש 120 למשתתף.

ל י ל ד י ם

קונטאקט קידס - מפגש חקירה תנועתי ומשחקי המאפשר חיבור בין הורה לילד. כ 60 דק; 10 עד 20 - שש 9500.

יצירה מן הטבע - סדנאת יצירה מחומרים טבעיים, כ 60 דק; עד 15 - שש 9500.

M O A

ט י פ ו ל י ם

נבחרת המטפלים המקומיים שלנו מציעה תפריט מגוון של עיסויים אישיים להרפיית מתחים ותמיכה בגוף הפיזי.

כ 50 דקות; שש"ס 420.

מואה פיוז'ן -

טיפול יבש על מזרון שיאצו המשלב בין עיסוי תאילנדי מסורתי לטיפול רקמות עמוק; מתיחה והנעה פסיבית, מתבסס על רפואת המזרח, שיטות עתיקות יומין המשיבות איזון אנרגטי בגוף.

עיסוי שוודי -

עיסוי שמנים קלאסי ומפנק; מאפשר חווית הרפייה עמוקה, הקלת מתחים ושחרור כללי.

עיסוי רקמות עמוק -

טיפול המשלב שמנים ולחיצה עמוקה לטובת שחרור השרירים, המפרקים ורקמות החיבור העמוקות; עוזר לחדש את זרימת הדם ולהפיג מתחים.

רפלקסולוגיה ממוקדת ומשחררת -

טיפול שמתמקד בכף הרגל כמצפן ומפה; נקודות לחיצה אסטרטגיות יובילו לאיזון בין האלמנטים, לחלוקה נינוחה של משקל פנימי ושחרור לחצים.

טעימות עיסויים קצרים - לרגיעה והרפיה.

עד 3 עיסויים ב 60 דק; שש"ס 500 (למטפל ל 60 דק)



*זמינות התכנים והטיפולים הינה בהתאם לזמינות המנחים והמטפלים
*עלויות עשויות להשתנות
*מדיניות ביטול - יתאפשר עד שבוע מראש בהחזר מלא, לאחר מכן לא יינתן החזר.