



סילבוס "בית הספר הגבוה לאהבה"

8 לאוגוסט 2017 – 12 בינואר 2018

מיקום	מורה	שעור	יום בשבוע	תאריך
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	נעמה הנגבי	הכרות ופתיחת בית הספר	יום ג'	8 באוגוסט
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	נעמה הנגבי	צ'אקרת הלב + היוגה של הלב	יום ג'	15 באוגוסט
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	נעמה הנגבי	רגשות האהבה	יום ג'	22 באוגוסט
יוגה הום - מושב בני ציון	יואב לבנה	ט"ו באב - תקשורת מקרבת	יום שישי	25 באוגוסט
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	טאריקה צ'טאן	שחרור דפוסים, NLP, תראפיה - שעור 1	יום ג'	29 באוגוסט
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	טאריקה צ'טאן	שחרור דפוסים, NLP, תראפיה - שעור 2	יום ג'	5 בספטמבר
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	נעמה הנגבי	קארמה ומידות האהבה	יום ג'	12 בספטמבר
יוגה הום - מושב בני ציון	ו'איט פדר	מפגש עם תדרים מרפאים וריפוי עצמי	יום שישי	15 בספטמבר
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	דיה גולן	ילד פנימי דיה	יום ג'	19 בספטמבר
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	דיה גולן	ילד פנימי דיה	יום ג'	26 בספטמבר
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	נעמה הנגבי	רבדי האהבה של יוון העתיקה	יום ג'	3 באוקטובר
יוגה הום מושב בני ציון	נעמה הנגבי + טאריקה צ'טאן	סופ"ש + טאריקה	יום שישי	13 באוקטובר
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	נעמה הנגבי + ליה בלום	אהבה עצמית – ליה	יום שבת	14 באוקטובר
מקדש הלב – הוד השרון	נעמה הנגבי	לפגוש את אלוהים	יום ב'	16 באוקטובר
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	נעמה הנגבי	בהאקטי – דרך האהבה העילאית- וכח התפילה	יום ג'	24 באוקטובר
יוגה הום - מושב בני ציון	יואב לבנה	שישי תקשורת מקרבת	יום שישי	27 באוקטובר
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	אליה אייל מור	שמעתי את אלוהים שר – המסטרים של העבר	יום ג'	31 באוקטובר
יוגה הום - מושב בני ציון	אורי נצר	בריאת מציאות עם הבורא	יום שישי	3 בנובמבר
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	נעמה הנגבי	בהאקטי- דרך האהבה העילאית - השערים	יום ג'	7 בנובמבר
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	אליה אייל מור	שמעתי את אלוהים שר- המאסטרים של העבר.	יום ג'	14 בנובמבר
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	דיה גולן	סאטסנג - לשבור את האמונה על אלוהים והארה	יום ג'	21 בנובמבר



סילבוס "בית הספר הגבוה לאהבה"

יוגה הום - מושב בני ציון	נעמה הנגבי + ליה בלום	סופ"ש מסכם אהבה אלוהית עם ליה בלום	יום שישי	24 בנובמבר
יוגה הום - מושב בני ציון	נעמה הנגבי + נתנאל גולדברג	סופ"ש מסכם אהבה אלוהית עם נתנאל	יום שבת	25 בנובמבר
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	נעמה הנגבי	נפתחים לאהבה זוגית	יום ג'	28 בנובמבר
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	טאריקה צ'טאן	דפוסים של זוגיות ואהבה	יום ג'	5 לדצמבר
יוגה הום - מושב בני ציון	יואב לבנה	שישי תקשורת מקרבת בזוגיות	יום שישי	8 לדצמבר
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	טאריקה צ'טאן	דפוסים של זוגיות	יום ג'	12 בדצמבר
יוגה הום - מושב בני ציון	נעמה הנגבי	מיניות מקודשת	יום ג'	26 לדצמבר
סטודיו יכולות – קפלן 6, ת"א	נעמה הנגבי	מיניות מקודשת	יום ג'	2 לינואר 2018
יוגה הום - מושב בני ציון	נעמה הנגבי	סופ'ש מסכם אהבה זוגית	שישי-שבת	5-6 בינואר 2018



סילבוס "בית הספר הגבוה לאהבה"

פירוט על חומרים שנלמד

אהבה היא משהו חדש ומתחדש בכל רגע, אי אפשר ללמד לאהוב, אי אפשר ללמד מה זו אהבה. אבל אפשר לתת כלים לטהר את הרבדים של הווייתנו שמפריעים לנו לאהוב ולחוות אהבה.

אהבה עצמית

- ♥ לימוד עומק על צ'אקרת הלב וסעיפיה, שער האהבה בהוויה שלנו, על כל רבדיה וההשפעות שלה בחיינו
- ♥ נלמד תרגול ממוקד לפתיחת צ'אקרת הלב, נעמיק ברגשות שקשורות אליה כמו אופטימיות, אמפטיה, חמלה, גמישות ויכולת הסתגלות, ספונטניות, כנות, התמסרות, נדיבות.... ואיך לפתח אותן.
- ♥ טכניקות לטיהור והכנת הלב
- ♥ למידה ותרגול של תרגילי יוגה, מנטרה ונשימה, לפתיחה, איזון וטיהור של צ'אקרת הלב
- ♥ טכניקות שיעזרו לנו לזכור את הלימוד והחוויית ולהטמיע אותן בחיי היום יום שלנו

- ♥ נלמד את חכמת 7 רבדי האהבה אשר היו ידועים ביוון העתיקה
- ♥ עבודה עם קול וחניכה למנטרת הלב
- ♥ לימוד על קארמה ומידות וההקשר החשוב שלהן ללב הפתוח
- ♥ נקבל טכניקות מדהימות ומגוונות לטיהור והכנה של הגוף, הרגש, האנרגיה והתודעה שלנו לקבלת מתנת אור האהבה לתוכנו
- ♥ מדיטציה עם מוזיקה לריפוי רגש האהבה
- ♥ מדיטציה קבוצתית לאהבה עצמית ועוד.....



סילבוס "בית הספר הגבוה לאהבה"

אהבה אלוהית

- ♥ אלוהים? מה זה אומר בכלל? נפתור את הקונפליקט עם המילה אלוהים ונבין מה זה אלוהים בשבילנו
- ♥ תפילה – נבין את כח התפילה, את הסוגים השונים של התפילה שקיימים ואיך אנחנו יכולים ליצור את התפילה שלנו ממה שאנחנו הכי אוהבים.
- ♥ אומנות ההתמסרות, ההודיה והאהבה דרך היצירתיות של הלב האוהב
- ♥ נלמד להרגיש את רטט הלב – "ספאנדה" – שנמצא זמין לנו כל הזמן כך שנוכל לחוות חיים מלאים בשמחה, התרגשות ויופי
- ♥ "בהקטי" – היוגה של האהבה וההתמסרות. נעמיק בלימוד והבנה של הכלים הקסומים הנמצאים בדרך האהבה האלוהית הדרך ונחקור את מתנות דרך הלב שהיא מציעה לנו. נשמתמש בידע מתוך ה"נאראדה בהקטי סוטר".
- ♥ נשמע סיפורים על המאסטרים הגדולים והמפורסמים של האהבה ועל השפה בה הם חלקו את החוויות שלהם, שפת השירה. ונהפוך את השירה שלהם לחוויה שלנו .
- ♥ מדיטציות חמלה ואהבה
- ♥ טרנספיגורציה – חווית האני האלוהי כיופי ורוך בכל ערוץ בחיינו
- ♥ **בונוס – נחוה יחד מעגל מרגש, מיוחד ופותח לב, של שירה מקודשת ותפילה עם נתנאל גולדברג .**



סילבוס "בית הספר הגבוה לאהבה"

אהבה זוגית

- ♥ נגלה את הדפוסים של הזוגיות שיש בנו שמעכבים אותנו מלחווה זוגיות הרמונית ונקבל את הכלים לשחרור מהם!
- ♥ נחקור על המעבר "מתאוה לאהבה" – איך להתמיר את האנרגיות המיניות שלנו, כיצד לשלוט בשפיכה הגברית וכיצד לנתב את האורגזמה לפתיחה, אינטימיות ומפגש של הלב, הנפש והיקום.
- ♥ נלמד על מיניות מקודשת – הדרך והתרגול דרכם נוכל להפוך את המיניות שלנו למעשה אהבה איכותי, מלא בנוכחות עדינה ואוהבת. כך שכל מפגש אינטימי ומיני שלנו יהיה חגיגה אמיתית מלאה בעונג מתוק.
- ♥ נלמד את החשיבות הרבה של תקשורת מקרבת בזוגיות - איך להפוך את התקשורת שלנו עם בן הזוג למקור של קירבה ואינטימיות במקום כעס וחוסר הבנה. נבין סוף סוף למה אנחנו לא מצליחים לתקשר את מה שאנחנו רוצים מול בן הזוג ואיך כן להביע את עצמנו בצורה מדוייקת שמאפשרת לבן זוג להבין אותנו. כך שנחווה תקשורת זוגית הרמונית.
- ♥ נחווה טקסים טנטריים בזוגות – כמו טקס אלמנטים, טקס חושים, טקס לקידוש האשה וטקס לקידוש הגבר.
- ♥ נקבל מגוון רחב של תרגולים בזוגות - מדיטציות לפתיחת הלב בזוג, יוגה בזוגות, מדיטציות לאיזון וסינכרון הצ'אקרות, נלמד מהו מגע אוהב ועוד....

בנוס - אני אחשוף בפניכם את 7 תנוחות מעשה האהבה אשר תואמות ומעירות את 7 הצ'אקרות!



סילבוס "בית הספר הגבוה לאהבה"

פירוט של השעורים והסדנאות של צוות בית הספר

ו'איט ואורי נצר - עבודת תדרים, טיהור, בריאת מציאות ועבודת קול

"אהבת העצמי" – נכיר מיהו העצמי האמיתי שלנו, נחוה שחרור מחסומים ואמונות מגבילות דרך הקול, נכיר את עולם התדרים והצלילים והשפעתם על חיינו. ובנוסף, נעבור תהליך עמוק ופוחח לב, הכולל קבלת מידע עבור כל אחד ואחת באופן אישי ושירה מרפאה.

"בריאת מציאות עם הבורא" – חיבור לאחד, מפגש עם הטבע, הקשבה, התבוננות, הרחבת התודעה, מסע פנימה, מדיטציה וקבלת תדר חדש לחייכם. המפגש יהיה חווייתי ועטוף בצלילים ותדרים מרפאים.

טאריקה צ'טאן- NLP, תראפיה, עבודה עם דפוסים

הכמיהה לאהוב ולהיות נאהב משותפת לכולנו, יחד עם זה אנחנו עדיין מוצאים את עצמינו באותם מצבים שחוזרים על עצמם: בין אם בינינו לבין עצמינו, בזוגיות, בחברה, במשפחה, פועלים מתוך אותן אמונות ישנות, פחדים, קולות מן העבר, חווים חוסר סיפוק ותסכול מבטיחים לעצמינו להשתנות- אבל ללא הצלחה. נשמע מוכר?

אז מהי אהבה עבורי? מה מונע ממני להתמסר לאהבה כמו שהייתי רוצה?
במפגשים, תוך שימוש בטכניקות של טראנס-מדיטציה ו NLP נזהה דפוסים לא מודעים ואמונות מסביב למושג הזה "אהבה" ונגלה את היכולת שלנו לאהוב את עצמינו ומשם גם אחרים, ממקום מקבל, אמיתי ופשוט



סילבוס "בית הספר הגבוה לאהבה"

דיה גולן - מטפלת בשיטת הילד הפנימי, מנחה למודעות עצמית, טיפול בנשימה ומדיטציה

עבודה עם הילד הפנימי

בכל אחד מאיתנו נמצא ילד פנימי, כזה שלא מסונכרן עם הגוף המבוגר שעוטף אותו. אותו ילד פנימי רוצה ומנסה לבוא לידי ביטוי בסיטואציות רבות בחיי היום יום ובכך מפריע לנו להתנהל בעולם כאנשים בוגרים בעלי דעות ורצונות של אנשים בוגרים. מבלי לשים לב, פעמים רבות הילד הפנימי "משתלט" על התגובות שלנו, הרגשות שלנו ותהליכי קבלת ההחלטות שלנו ובכך יוצר לנו סבל פנימי רב. על מנת שנוכל למתן אותו, אנחנו צריכים תחילה להכיר בקיומו ולהבין אותו, כך נוכל גם לשחרר את האחיזה שלו בנו.

להתעורר לאמת- להתעורר לאהבה

מי הוא זה אשר בו מופיעה האהבה? ומהי אהבה ללא תנאי?
שיח אמת (סטנסג) בנושא אהבה וחקירה עצמית בשילוב עבודה עם קואנים מדיטציות ועבודה בקבוצה.
הדרך ל"חיים באמת", כפי שדיה רואה אותה, היא דרך של התעוררות התודעה, התפתחות אישית והתבגרות נפשית. התהליך אותו תעברו בעזרתה במהלך פרמה, יהא עבורכם מסע מרתק של התעוררות לאהבה והאמת שהיא אנחנו. ופתיחת הדלת אל ראיית מציאות חדשה באותה המציאות.

יואב לבנה - תקשורת מקרבת

יואב ילמד אותנו באמצעות הגישה והכלים הנהדרים של תקשורת מקרבת (Non-Violent Communication)

- למה נוצרים ויכוחים, קונפליקטים ומתחים ביחסים
- איך לרדת מהם 'עוד מדרגה אחת' כדי למצוא הבנה הדדית ולב שנפתח
- איך להפחית כעסים באופן משמעותי במערכת היחסים
- איך להגיד את מה שחשוב לנו כדי שיגיע אל הלב של בן/בת-הזוג מבלי שייסגר
- איך להקשיב לצד השני כדי להבין מה חשוב לו, גם במקרים שבהם הוא כועס וחסר סבלנות
- איך ליצור דיאלוג שיוצר מפגש מלב אל לב ובונה את החברות העמוקה במערכת היחסים



סילבוס "בית הספר הגבוה לאהבה"

נתנאל גולדברג- שירה מקודשת

מעגל שירה ותפילה עם נתנאל בבית הספר
יש בכוחה של השירה לפתוח שערים עליונים ותחתונים ושירת רבים המתעצמת ונובעת מן השורש פורצת סכרים עתיקים. זוהי הזמנה למסע\טקס של מוזיקה, אהבה ותפילה. אהבה לאלוהות, אהבה לעצמנו ואהבה לאחר. המוזיקה מאפשרת מרחב של אלתור וחופש ללב להביע עצמו. זוהי הזמנה לצלול, להתפלל, להתגגע כל אחת ואחד לאלוהים שלה ונשיר יחד מניין של לבבות פועמים בקצב הלב.

אלהיה אייל מור - "שמעתי את אלוהים שר" - המסטים של העבר (רומי, חפיז)...

"מה קורה כאשר הנשמה שלך מתחילה להעיר את עיניך ואת ליבך ואת תאי גופך למסע הגדול האהבה?" שואל חפיז.
בואו נגלה זאת יחד.

בשביל הסופים, הדרך הרוחנית אל עבר המהות או "האמת" מתוארת כדרכו של הלב המבקש את "האהוב". המשוררים הסופים רומי וחפיז, שרים את שירת האהבה על כל בוריה וגוניה. מילותיהם חדורות התשוקה והתבונה מרחיבות את התודעה, ומזכירות לנו את כמיהת הלב העמוקה ביותר שלנו.

מפגש עמוק, חויתי ואינטראקטיבי עם שירתם המופלאה של רומי, חפיז ומיסטיקנים נוספים. באמצעות גוף, קול, דמיון, מדיטציה ומשחק, נאפשר למילים להיטמע אל תוכנו ונפתח צוהר בלבנו אל ידיעת "האהוב".

שימו לב שייתכנו שינויים בלו"ז....