

# בריא

נורית אסיאג

## רוח העיר

### החטא ועונשו

ראש השנה (ויום כיפור) זה לא רק גפילטע ושי לחג. זה גם התחדשות רוחנית, החלטות חדשות, חשבון נפש והתבוננות פנימית. קבלו שתי אפשרויות לניקוי הגוף והנפש לכבוד השנה החדשה



מדיטיישן דוניישן. והפעם יתווסף מפגש "אשמנו בגדנו"

● **ימים נוראים?** אז זהו, שלא בהכרח. הימים האלה שבין ראש השנה ליום כיפור לא חייבים להיות ממש נוראים. יש שיאמרו שזה זמן מצוין להכין את הגוף ואת הנפש לשנה החדשה, וזה דווקא טוב, לא? זהר צמח וילסון וד"ר פנינה בר סלע רקחו ריטריט בריאות והתחדשות המושתת על שיטת הריפוי של ד"ר אן ויגמור, שייעורך במרכז ההתחדשות באמירים. התוכנית המלאה הכוללת שישה ימים (אפשר להצטרף רק ליומיים-שלושה) מציעה לכם מזון מנקה, צומות מיצים ו/או חוקנים למעוניינים, שיעורי יוגה עם תמר עדי מצ'אנדרה יוגה, מדיטציה עם וילסון ובר-סלע, טיולים באזור (כו"ל ביקור בקברי צדיקים), הרצאות על תזונה (מרצה: רחל אנטמן) ועל יחסיה עם הגוף ועם הנפש, וגם סדנאות להכנת אוכל. מחיר הריטריט כולל לינה וארוחות.

ריטריט בריאות והתחדשות. ה'-ג' 2.10-7.10 (התוכנית המלאה). פרטים על הריטריט ועל מרכז התחדשות באתר [www.hitchadshut.co.il](http://www.hitchadshut.co.il), פרטים על וילסון באתר [www.zemach.org](http://www.zemach.org). 2,950-2,360 שקל לתוכנית המלאה.

● **מתוודים, שותקים, חוגגים.** מדיטיישן דוניישן הן סדנאות מדיטציה הפועלות במרכז אומ כבר כשנה, והפעם התחברה הסדנה ליום כיפור ויצרה שלושה ימים של בדיקה עצמית, חפירה עצמית ושחרור. הסדנה תיפתח במפגש "אשמנו בגדנו", שיתחיל לאחר הארוחה המפסקת, ובו יתרחש תהליך מצחיק אך עמוק של התוודות על חטאים (בזוגות, בשלשות וכו'). השיחות יימשכו לתוך הלילה ויעזרו לצמים להעביר את הזמן. למחרת אחר הצהריים (עם תום הצום ולאחר הארוחה) תתחיל סדנת שתיקה שתימשך 24 שעות. הערב השלישי כבר יעבור לפסים של חגיגה ולאחר קבלת שבת תוכלו לשתף ולהקשיב, וכמובן להצטרף למדיטציית אומ, מדיטציה אקטיבית הנמשכת שעותיים וחצי ומטלטלת את הנפש. הסדנה כשמה כן היא, ניינת בתרומה, וכדבריו של רפיק "זו הדרך שלנו להחזיר לקהילה". כל משתתף מוזמן לשלם כראות עיניו (נוסף על דמי הרישום). הסדנה כוללת לינה באוהל משותף וארוחות, אך קחו בחשבון שבמהלך יום כיפור לא יוגש מזון, ולכן אם אתם לא מתכננים לצום יש להציג טייד בהתאם. אגב, זהר צמח וילסון (ראו למעלה) יתארח גם כאן וייצא על הצום מנקודת מבט רוחנית-פיזיולוגית-יוגית.

מדיטיישן דוניישן. ד'-שבת 8.10-11.10. מרכז אומ. חובה להירשם מראש דרך אתר המרכז, [www.omcenter.co.il](http://www.omcenter.co.il). 50 שקל דמי רישום, סדנה - תשלום בתרומה.