

סמינר בנושא: איזון יומיומי

מלכת שבא אילת

29 ינואר - 01 פברואר 2026

לוח זמנים:

יום חמישי 29.01.26

16:00 - 15:00 הרשמה ופתיחת הסמינר

19:00 - 17:30 **לנשום נכון** הדבר הראשון שאנחנו עושים בכניסה לחיים האלו זה לנשום, וזה גם הדבר האחרון שנעשה רגע לפני שנצא מהעולם. רבים מאיתנו לא משתמשים במלוא היכולת שלנו נושמים מה שעלול לגרום לנו לבעיות בריאותיות פיזיות ונפשיות החל מצינון, דיכאון ועד כאבי גב. בהרצאה נלמד למה כדאי לנו להתרגל לנשום מהאף, איך נוכל להיות רגועים יותר בעזרת הנשימה, איזה תרגיל יאזן אותנו ואיך נוכל ללמוד לנשום מהאף גם מתוך שינה.
מרצה: אדם הייל מדריך צלילה, נשימה ויוגה, מייסד בית הספר צלילה חופשית - Freedive Israel

יום שישי 30.01.26

13:30 - 10:30 **יוצרים מוטיבציה** הרצאה חווייתית דינמית ומלאה השראה שמביאה לבמה שילוב של אומנות, הומור סיפורים אישיים וכלים מעשיים לחיים ולעבודה. מפגש שמעודד תקשורת פתוחה, יוצר חיבורים משמעותיים ומעניק אנרגיה מחודשת להתבונן, לשתף ולפעול.
מרצה: עינת מזרחי MA אמנית ויוצרת, מנחת הפרודקאסט "יוצרים מוטיבציה".

15:45 - 15:00 קפה ועוגה

יום שבת 31.01.26

16:00 - 09:00 **סיור לימודי בנושא אקולוגיה ואיכות הסביבה במצפה התת ימי** - המצפה התת ימי, על כל אתריו נותן למבקרים הזדמנות נדירה להכיר את נפלאות ים סוף. המצפה משמש כמרכז מידע ומוקד למחקרים, תערוכות ותצפיות מדעיות לחוקרים מכל העולם. המצפה התת ימי נוטל על עצמו פרויקטים בשיקום שוניית האלמוגים הגברת המודעות לשמירה על השוניית והשבת בעלי חיים בסכנת הכחדה. שעות הפתיחה של המצפה התת ימי 09:00-16:00 - ההגעה באופן עצמאי במהלך ימי הסמינר בלבד. פרטים וכרטיסים אצל הדיילת.
מרצה: מצפה תת ימי

יום ראשון 01.02.26

12:00 - 11:00 סיכום הסמינר

נוכחות בהרצאות חובה!

וימיים זיב ומלמדות



תר-און
שרותי ניהול בע"מ

הסתדרות המעוף



מנהיגות. מקצועיות. עשייה.

אי השתתפות בהרצאות מקנה זכות לחייב את העמית בעלות המלאה של הסמינר ו/או לבטל את השתתפותו בפעילות העמותה בשנה הבאה | ייתכנו שינויים | ט.ל.ח. | www.amitnet.co.il