

מדרשת הרובע

יום לימוד נשים



נושאי המפגשים

שם הקורס: ניה עם נשמה
שם המרצה: הרבנית אושרה בן משה
מועד יום הלימודים: ד
שעת התחלה: 11:15 שעת סיום : 12:20
מספר מפגשים: 29 היקף שעות: 58

תאריך תחילת הקורס: ז' חשוון 29
באוקטובר 2025
תאריך סיום הקורס: ט' תמוז 24
ביוני 2026

מספר מפגש	תאריך	נושאי הלימוד
1	29.10.25	מהי ניה – ?תנועה עם נשמה
2	5.11.25	הקשבה לגוף –אני והגוף שלי ברגע הזה
3	12.11.25	תנועה כאמירה פנימית " –כל תנועה היא תפילה"
4	19.11.25	נשימה ותודעה –הנשימה כערוץ לרוח
5	26.11.25	חגיגת הגוף –תנועה מתוך שמחה והודיה
6	3.12.25	קצב בסיסי –חיבור לריתמוס הפנימי
7	10.12.25	תנועה מתוך רגש –מה הגוף מרגיש עכשיו
8	24.12.25	ריקוד והשתנות –תנועה עם מזג האוויר הפנימי
9	31.12.25	שחרור והרפיה –להרפות כדי להיפתח
10	7.01.26	חום וחסד בתנועה –תנועה כמו חיבוק
	14.01.26	ההפתעה שבהרפיה. תהילים הרפו ודעו
12	21.01.26	תנועה ומודעות עצמית –לנוע בלי לשפוט
13	28.01.26	הקשבה דרך מגע –גוף ונפש במגע פנימי
14	4.02.26	רוח –קלילות, תנועה פתוחה
15	11.02.26	מים –זרימה, קבלה, התמסרות

50 Chabad Street, Old City, Jerusalem 97500 Tel: 02-6265999 Fax: 02-6265998

02-6287246 רח' חב"ד 50 העיר העתיקה ירושלים 97500 טל: 02-6287239/45 פקס

דואר אלקטרוני: office@midreshetharova.org.il e-mail

מדרשת הרובע

יום לימוד נשים



16	18.02.26	אש – תשוקה, גבולות, התלהבות
17	25.02.26	אדמה – יציבות, חיבור לרגליים
18	11.03.26	האדם כעולם קטן – אינטגרציה של היסודות
19	18.03.26	כל עצמותי תאמרנה – ריקוד של גוף שלם
20	15.04.26	לב בתנועה – רגשות כלפי שמיים
21	29.04.26	ידיים של תפילה – תנועה מתוך בקשה
22	6.05.26	רגליים של שליחות – תנועה עם מטרה
23	13.05.26	ראש פתוח – תנועה של מחשבה ודמיון קדוש
24	20.05.26	ריקוד אינטואיטיבי – אני המוזיקה, אני התנועה
25	27.05.26	התנועה כתחינה – תנועה של תפילה אילמת
26	3.06.26	החופש לנוע עם ה' – 'לשחרר שליטה ולנוע באמונה
27	10.06.26	שיח פנימי בתנועה – דיאלוג עם הקב"ה דרך הגוף
28	17.06.26	ריקוד של קדושה – תנועה בליווי פסוקים או שירה
29	24.06.26	טקס סיום " –הגוף שלי הוא כלי קודש"

50 Chabad Street, Old City, Jerusalem 97500 Tel: 02-6265999 Fax: 02-6265998

02-6287246 רח' חב"ד 50 העיר העתיקה ירושלים 97500 טל: 02-6287239/45 פקס

דואר אלקטרוני: office@midreshetharova.org.il e-mail