



ProMind
Pro Aware

07:00 – 06:00 יוגה טיבטית

07:30 - ארוחת בוקר – 4 כפות שמן זית, כף מיץ לימון, 1-2 תמרים, מולטיוויטמין

08:30 – 11:30 Qi Gong - תה ירוק כל היום

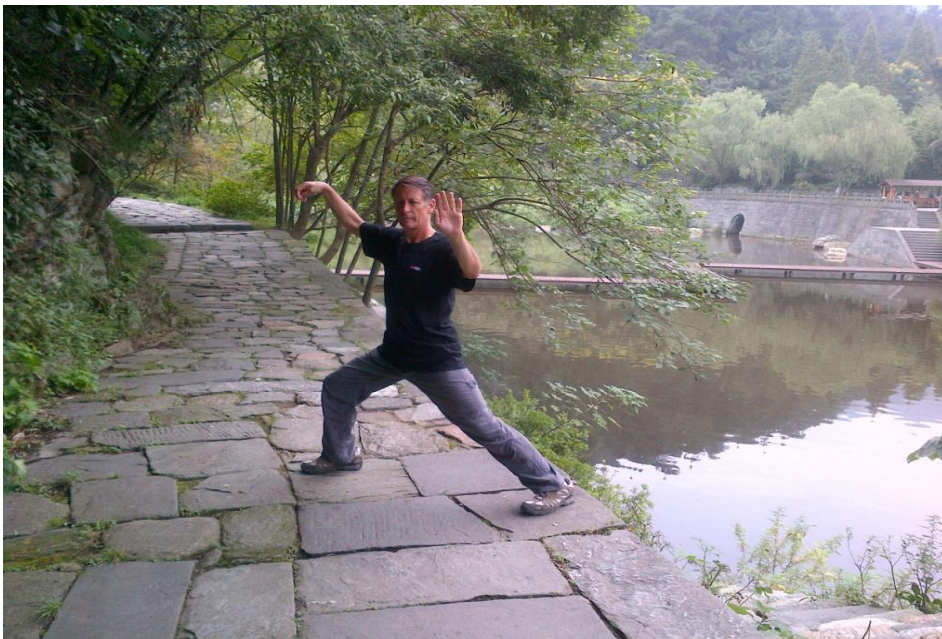
12:00 – מנוחת צהריים – אורז מלא, קינואה, 1 – 2 תמרים, ירקות שורש

Tai Ji 17:00 - 15:30

18:00 - ארוחת ערב – מפירות העונה

Tai Ji 20:30 – 19:00

20:30 - מדיטציה - יוגה טאואיסטית לפתיחת הערוצים



צביקה בר-דרור, מורה דרך

ל'אומנות האיזון כ'דרך הבמבוק'

למניעה מזור וצמיחה

אישי זוגי צוותי קבוצתי ארגוני

054-6653303 bardror@pro-mind.co.il