



חדר כושר לתודעה

מטאיזם בדרך שלך

מ
חדר כושר לתודעה
מטאזים בדרך שלך

ספטמבר - תחל שנה וברכותיה

שלישי

יום יהלום



עם בת אל גריסרו

08



21:00

שני

ראשון

ברומטר
התחלות



06



מדיטציית
התחלות



14



ראש השנה 13



"שנהיה לראש ולא לזנב"

שבוע השיא

22



חלק 2 עם אלימור

יום
הכיפורים



21

שבוע השיא

תרגול
התחלות



חלק 1 עם פרידי

20



חזה"מ סוכות

ריקי בונה סוכה
אתגר סוכות בגן עדן!



מ
חדר כושר לתודעה
מטאִיזם בדרך שלך

ספטמבר - תחל שנה וברכותיה

שישי

11 ראש השנה



"שנה־יה לראש ולא לזנב"

חמישי

רביעי

09 עם ישראל מעדן חוזה תודעה

103

תוכנית רדיו



18 שינוי חוזה תודעה



היכל התרבות ת"א



מפגש פרונטלי

17

לא לשכוח!
פְּדִיּוֹן כְּפָרוֹת

16 תחל שנה וברכותיה

103

תוכנית רדיו



25 חג סוכות שמח!



24 שבוע השיא זום שו"ת



עם פריידי ואלימור

21:00



23 מפגש העשרה לוח חזון

עם פריידי



21:00



30 שאלון סיכום

הדרך שלי לעצמי



מטאיזם בדרך שלך



**בחירת רמת העומק
תרגול "עומק" או "לייט"
לבחירתך**



**12 תרגולי עומק
באפליקציה
(ר' סילבוס מלא)**



**צוות אנושי שמלווה
אותך בכל שאלה**



**אירועי קהילה חגיגיים
לרבות סמינר למשוך בחוטים**



**"חברותא" - קבוצות למידה
עם חברי הקהילה**



**פרוטוקולים משני חיים
בנושאי התפתחות מהותיים**

קו למרחב 

077-6707888



שינוי חוזה תודעה

פעם בשנה, רגע לפני השנה החדשה

18.09 | היכל התרבות ת"א



חדר כושר לתודעה לוח תרגולים ואירועים

נובמבר 2026 - אפריל 2027

ינואר	תרגול : אינטגרציה	דצמבר	תרגול : שפע	נובמבר	תרגול : הגשמה
סנכרון בין האונות, בין רוח וחומר, בין שפע והגשמה. תרגול אינטגרציה.		ניקוי עמוק של אמונות חוסמות שפע ודפוסי הישרדות מילדותנו המוקדמת. הרחבת הצינור ויכולת הקיבול שלנו . תרגול שפע.		מסע פנימי לגילוי ודיוק המתנה הייחודית שלנו לאנושות, הייעוד בגינו בחרנו את מסע חיינו כפי שבחרנו. פירוק החסמים המונעים מאתנו לממש. תרגול הגשמה.	
למתקדמים: פרוטוקול כנפיים		כנס ניסים - אירוע קהילה לחנוכה 11.12.26		למתקדמים: תרגול "ללכת עד הסוף"	
אפריל	תרגול : רווחה	מרץ	תרגול : לצאת לאור	פברואר	תרגול : אל מורא
לאחר עבודת העומק שעשינו השנה, הגיע הזמן לנוח על הגלים וללמוד מהי רווחה אמיתית. זה הזמן לנשום עמוק ולהודות על המוגמר. תודה, הללויה . חודש של ויתור על הלחץ והנאה צרופה!		תפקיד המסיכות בראי המטאיזם. עבודה עם משחקי תפקידים וחלקי צל כדרך לנקות ולסלול ערוץ ישיר אל הנקודה הסינגולרית. תרגול אותנטיות וחשיפה.		צלילה אל מעמקי הפחד והצפת פחדים כמוסים המשאירים אותנו כבולים לאזורי נוחות. תרגול "אל-מורא" המאפשר חווית אומץ פנימית, הליכה של ה"אל" שבתוכנו יד ביד עם ה"מורא"....	
למתקדמים: תרגול קצב		למתקדמים: תרגול הכרה		למתקדמים: אותו תרגול ברמת אומץ חדשה	

מסלול מתקדמים תרגולי עומק המותאמים לתלמידים בשנה שניה ועד שנה שישית



מאי 2026 - אוקטובר 2027

חדר כושר לתודעה

לוח תרגולים ואירועים

יולי	תרגול : הורות	יוני	תרגול : מיניות	מאי	תרגול : אהבה
התבוננות עמוקה על תפקידנו כהורים וילדים, הרווחים והמחירים של הסימביוזה, והדרך להתמיר את פצעי הילדות שלנו באמצעות ילדינו. תרגול "הורות מודעת" לריפוי רב דורי.		תרגול עומק להתבוננות והצפת האמונות והחסמים המיניים, תרגול קבלה שיחבר אותנו לאינטימיות מודעת ומלאת תשוקה. גן עדן זה כאן מסע מוסיקלי אקסטטי 25.06.26		"על משקבי בלילות בקשתי את שאהבה נפשי"...מה זה שגורם לנו להתאהב באנשים הלא נכונים? לרצות את הבלתי מושג? בתרגול זה נעמיק אל מוח הזוחלים ונעדכן את המידעים המוכרים לו. תרגול אהבת אמת לא לרווקים בלבד, מתאים גם לזוגות המבקשים לשדרג ולהעצים את האהבה והתקשורת בחייהם.	
למתקדמים: תרגול אחריות		למתקדמים: תרגול אינטימיות ורכות		למתקדמים: תרגול אחדות	
אוקטובר	תרגול : להדליק את האור	ספטמבר	תרגול : התחלות	אוגוסט	תרגול : הפתעה (חדש!)
חיזוק שריר האמונה, ועבודה על תדר גבוה כאורח חיים. תרגול אמונה .		הגיע הזמן לתכנן את השנה הקרובה ולמשוך לנו שנה שהיא גן עדן. פרוטוקול זכרון מודע לשנה מנצחת חדשה. שינוי חוזה תודעה ארוע קהילה חגיגי לשנה החדשה 18.09.26  גם בזום לחברים מחו"ל		כשהתודעה מסכימה להיות מופתעת, המציאות מתחילה להגיב. תרגול קיץ קליל שיחווט את התודעה לסקרנות, לפליאה ולהפתעות מיטיבות.	

תרגול עומק: התחלות

הגיע הזמן לתכנן את השנה הקרובה ולמשוך לנו שנה שהיא גן עדן.
פרוטוקול זכרון מודע לשנה מנצחת חדשה.



"שנה חמישית בחדר הכושר לתודעה, והתוצאות מדברות בעד עצמן. הפכתי את מציאות חיי והפכתי מ"רווקה כרונית" שלא מצליחה להחזיק מערכת יחסים רומנטית יותר מחודש ימים, לאישה זוגית שיוצרת מערכות יחסים ארוכות טווח, צומחת ומתפתחת בתוכן, וצולחת כל אתגר שהן מביאות. פגשתי את אהבת האמת שלי כשאתני מצוידת בכלים הנכונים ומתענגת על פירות עמלי."

איזו זכות להשתמש בטכנולוגיה הגאונית שבחדר כושר! מודה על כל רגע, וממליצה על כך בחום לכל מי שחפץ בשינוי עמוק, ושידרוג מקיף מאד של חיו."



**קרמי שימרון,
זמרת**



תרגול עומק: אמונה / להדליק את האור

חיזוק שריר האמונה, ועבודה על תדר גבוה כאורח חיים. **תרגול אמונה.**



"כאשה דתיה, חשבתי שאני יודעת מהי אמונה. אבל רק אחרי שנה של תרגולים בחדר כושר אני מבינה שלא הבנתי כלום! היום, אחרי תרגול אמונה, אני יכולה להגדיר את עצמי כמאמינה. יודעת. ומחוברת רגע רגע לעצמי ולבורא. **מעולם לא ידעתי שאלוהים הוא בתוכי, ושאני יכולה ליצור את חיי כפי שרק ארצה.** תודה. זה הפך את חיי מקצה לקצה"



שפרה ויגוט, מורה

למתקדמים



שנה 2 התמסרות | **שנה 3** התעלות | **שנה 4** הקרנה

שנה 5 התפרקות | **שנה 6** סדר אלוהי מופתי



תרגול עומק: הגשמה

מסע פנימי לגילוי ודיוק המתנה הייחודית שלנו לאנושות, הייעוד בגינו בחרנו את מסע חיינו כפי שבחרנו. פירוק החסמים המונעים מאתנו לממש את השליחות שלנו במלואה. **תרגול הגשמה.**



"כל שנה בתרגול הגשמה אני עושה קפיצת גדילה בעסק שלי. בשנה ראשונה נפרס בפניי היעוד שלי והחזון קיבל צורה ממשית "לסייע לכל אדם ללכת בנוחות בשבילי חייו", בשנה שנייה למדתי "ללכת עד הסוף" ונכנסתי לשנת"פ עם חברת אורטופדיה גדולה. בשנה שלישית - שליחות, פיתחתי את מוצר המדף הראשון שלי וקיבלתי פרוטוקול טיפולי המסייע לאנשים בהליכה. בשנה רביעית - התרחבתי ובחמישית - יצאתי בגיוס המונים וסיימתי את לימודי המטפלים. עכשיו אני בשנה שישית - בדרכי למסה קריטית. תודה לתפישת המטאיזם המופלאה שמאפשרת לי את ההתפתחות והגדילה המתמדת."



**מיטל להב,
מטפלת**

למתקדמים



שנה 2 ללכת עד הסוף | **שנה 3** תרגול שליחות | **שנה 4** תרגול התרחבות

שנה 5 תרגול ווליום | **שנה 6** תרגול מסה קריטית



תרגול עומק: שפע

ניקוי עמוק של אמונות חוסמות שפע
ודפוסי הישרדות מילדותנו המוקדמת. הרחבת הצינור ויכולת הקיבול שלנו.
תרגול שפע.



"בתור הישרדותית לשעבר, תרגולי שפע לימדו אותי כל שנה, בעוצמה גבוהה יותר, עד
כמה השפע הוא אינהרנטי בי, ועד כמה אני יודעת ויכולה לחולל כל שפע שאני רוצה או
צריכה"



דנה בן שלומי,
סופרת

למתקדמים



שנה 2 | השפעה | **שנה 3** | שותפות | **שנה 4** | אינסוף

שנה 5 | פשטות | **שנה 6** | שגשוג



תרגול עומק: אינטגרציה

סנכרון בין האונות, בין רוח וחומר, בין שפע והגשמה. **תרגול אינטגרציה.**



מרים שחורי,
יזמות נדל"ן

"אחרי שנים של קולות מקטינים ורעש פנימי, "הקטנה" שאני העזה סוף סוף לגדול, והפכתי שותפה שווה ומשפיעה בחברת נדל"ן"

למתקדמים



שנה 2 כנפיים | **שנה 3** אחד | **שנה 4** פרוטוקול דבק

שנה 5 בראשית | **שנה 6** שיוויון



תרגול עומק: אל-מורא

צלילה אל מעמקי הפחד והצפת פחדים כמוסים המשאירים אותנו כבולים לאזורי נוחות. תרגול "אל-מורא" המאפשר חווית אומץ פנימית, הליכה של ה"אל" שבתוכנו יד ביד עם ה"מורא"....



"אני אמנם צעירה, אבל הספקתי לחוות בחיי אי-אלו התקפי חרדה. תרגול אל-מורא לימד אותי לא לפחד מהפחד, להיפך, לתת לו יד, לשתות איתו קפה, ואם אפשר לצאת איתו לריקוד סוער. כבר עברה שנה מאז התרגול ומאז התקף החרדה האחרון שלי. טפו טפו טפו"



חיה שוסטר,
יועצת השקעות

למתקדמים



שנה 2 אל מורא | שנה 3 אל מורא | שנה 4 הר מוריה

שנה 5 הוויה | שנה 6 טורבו



תרגול עומק: מסכות / לצאת לאור

תפקיד המסיכות בראי המטאיזם. עבודה עם משחקי תפקידים וחלקי צל כדרך לנקות ולסלול ערוץ ישיר אל הנקודה הסינגולרית. זה הזמן לצאת לאור בתרגול אותנטיות וחיפה!



"אחרי עבודה על ערך עצמי וחיפה העזתי לצאת לאור ולהוציא את ספר הילדים שלי... ועל הדרך גם זכיתי באהבת אמת."



מיכל מונקה,
ROYAL GYPSY

למתקדמים



שנה 2 הכרה | שנה 3 שקיפות | שנה 4 אינאני

שנה 5 עירום | שנה 6 ללא עכבות



תרגול עומק: רווחה

לאחר עבודת העומק שעשינו השנה, הגיע הזמן לנוח על הגלים וללמוד מהי רווחה אמיתית. זה הזמן לנשום עמוק ולהודות על המוגמר. תודה, הללויה. חודש שלוויתור על הלחץ והנאה צרופה!



"אחרי שהלכתי עד הסוף עם ההגשמה שלי, תרגול רווחה לימד אותי לנוח על הגלים ולהנות. בתמונה מימין אני בהגשמה, בתמונה משמאל, אני בביתנו החדש בפורטוגל, ברווחה"



מיטל דוידוב,
רו"ח ויועצת עסקית

למתקדמים



שנה 2 קצב | שנה 3 חגיגה | שנה 4 רווח - MIND THE GAP

שנה 5 נצח - אימורטליטי | שנה 6 פורה וידה



תרגול עומק: אהבה

"על משכבי בלילות בקשתי את שאהבה נפשי"...מה זה שגורם לנו להתאהב באנשים הלא נכונים? לרצות את הבלתי מושג? בתרגול זה נעמיק אל מוח הזוחלים ונעדכן את המידעים המוכרים לו. **תרגול אהבת אמת** לא לרווקים בלבד, מתאים גם לזוגות המבקשים לשדרג ולהעצים את האהבה והתקשורת בחייהם.



"בתרגול אהבת אמת, הגיע השותף למשחק החיים ומאז אנחנו צועדים ביחד את המסע המשותף. חדר כושר לתודעה עוזר לפתח את שרירי התודעה שולקחים את המוח למקומות שהוא טרם ידע...זה מטורף"



ליאת צימרינג -
מעצבת פנים

למתקדמים



שנה 2 אחדות | שנה 3 אהבת אם | שנה 4 אהבת אב/אל

שנה 5 פגיעות | שנה 6 התאהבות



תרגול עומק: מיניות

תרגול עומק להתבוננות והצפת האמונות והחסמים המיניים, **תרגול קבלה** שיחבר אותנו לאינטימיות מודעת ומלאת תשוקה.



"בשמי ובשם אשתי, תודה על הגילויים המסעירים שתרגול מיניות הביא לחיינו"



דוד נורדי

למתקדמים



שנה 2 אנטמיות ורכות | **שנה 3** הפריה | **שנה 4** מחוזות חדשים

שנה 5 קידושין | **שנה 6** און



תרגול עומק: הורות

התבוננות עמוקה על תפקידנו כהורים וכילדים, הרווחים והמחירים של הסימביוזה, והדרך להתמיר את פצעי הילדות שלנו באמצעות ילדינו. **תרגול "הורות מודעת"** לריפוי רב דורי.



"הילדים שלי השלימו אחרי סכסוך ארוך. בשישי הקרוב אארח את כולם אצלי בבית. מאז תרגול הורות מודעת אני מתמירה כל הזמן, עושה סוף לסכסוך הפנימי ואז וממילא הסכסוך החיצוני נעלם. כיף גדול ואושר גדול, כאילו קלטתי פתאום איך זה עובד..."



גניה סיגאווי,
אשת חינוך

למתקדמים



שנה 2 אחריות | שנה 3 אורים | שנה 4 סמכות

שנה 5 אהבת אח | שנה 6 שורשים



אירועי קהילה במעגל השנה



למשון בחוטים

סמינר הדגל ובסיס השיטה



היכל התרבות תל אביב | בזום לחברים מחו"ל

שינוי חוזה תודעה

לקראת השנה החדשה



כנס ניסים

חנוכה



מסע מוזיקלי בגן עדן

לשחרר ולשיר ולרקוד באקסטזה





מרחב מודעות בפייסבוק 

info@tatmuda.com

טלפון: 077-2233489

www.tatmuda.com