

סילבוס לדוגמא – מסע גברים חיים תשוקה

| מפגש מס' | נושאים |
|-----------------|--|
| 1 פיזי | <ul style="list-style-type: none"> • הכרות ומבנה הקורס / חיבור לחזון והגשמה בחיים • שאלון אישי + בדיקות דם • תרגול חיבור לגוף / תרגול נשימה ומדיטציית נוכחות |
| 2 פיזי | <ul style="list-style-type: none"> • מיניות גברית: מאשמה ובושה לעונג ושמחה • הנשימה – עוגן חשוב בחיים ובמיניות / פרנאיאמה מרגיעה ומעוררת • מתג התשוקה – הסבר ותרגול |
| 3 פיזי | <ul style="list-style-type: none"> • שחרור חסימות ויצירת חופש בגוף ובחיים • תרגול פתיחה של הגוף ונשימות / ריברסינג |
| 4 זום | <ul style="list-style-type: none"> • שימור האנרגיה המינית / אתגר 21 יום ללא שפיכה • טכניקות לעצירת השפיכה / המעגל המיקרוקוסמי |
| 5 פיזי | <ul style="list-style-type: none"> • הגוף שלי כמקדש – הלכה למעשה • ניתוח בדיקות דם אישי בהקשרים של מיניות גברית • מזונות ותוספים מגבירי ליבידו, טסטוסטרון וזקפה • אורח חיים מאוזן ובריא – שינה, טבע, שמש |
| 6 פיזי | <ul style="list-style-type: none"> • העמקה למולטיאורגזמיות • מאוננות לעינוג עצמי / טכניקות יוגיות להתמרת האנרגיה המינית • האשכים כמקור העוצמה |
| 7 זום | <ul style="list-style-type: none"> • המערכת ההורמונאלית של הגבר • הסתכלות הוליסטית על שיפור הזקפה • תרגולים לשיפור הזקפה / התמודדות עם שפיכה מהירה |
| 8 פיזי | <ul style="list-style-type: none"> • יוגה טנטרית גברית • בריאות הערמונית / טכניקות נוספות לשיפור התפקוד המיני |
| 9 זום | <ul style="list-style-type: none"> • סובלימציה והתמרה אנרגטית • פיתוח היכולת ליצר DMT עצמי |
| 10 פיזי בטבע | <ul style="list-style-type: none"> • מפגש גברי בטבע סביב מדורה / חיבור לאש התשוקה הפנימית • נפלאות העינוג העצמי והמאהב הטנטרי • איך לוקחים את כל זה למעשה האהבה הזוגי |
| 11 פיזי | <ul style="list-style-type: none"> • טקס חניכה לגבריות בריאה • חיבור המין ללב • יצירת אורח חיים בריא ומאוזן לאורך זמן |
| 12 פיזי | <ul style="list-style-type: none"> • Manifesting – יצירת מציאות באמצעות האנרגיה המינית • יוגה וטנטרה כדרך חיים הוליסטית • חיבור להגשמה ולייעוד שלי כגבר בעולם • סיכום ואינטגרציה של הקורס |