

جدول تطبيق التمارين

اليوم	التنفس		المانترا	الذاكرة الخلوية	الشاكرات	التحصين
		✓				
١	تمرين ١ المدة ٥ دقائق					
٢	تمرين ١ المدة ٧ دقائق					
٣	تمرين ١ المدة ١٠ دقائق					
٤	تمرين ١ المدة ١٠ دقائق					
٥	تمرين ١ المدة ١٥ دقائق					
٦	تمرين ١ المدة ١٥ دقائق					
٧	تمرين ١ المدة ١٥ دقائق					
٨	تمرين ٢ المدة ٥ دقائق					
٩	تمرين ٢ المدة ٧ دقائق					
١٠	تمرين ٢ المدة ١٠ دقائق					
١١	تمرين ٢ المدة ١٠ دقائق					
١٢	تمرين ٢ المدة ١٥ دقائق					
١٣	تمرين ٢ المدة ١٥ دقائق					
١٤	تمرين ٢ المدة ١٥ دقائق					
١٥	تمرين ٣ المدة ٥ دقائق					
١٦	تمرين ٣ المدة ٧ دقائق					
١٧	تمرين ٣ المدة ١٠ دقائق					
١٨	تمرين ٣ المدة ١٠ دقائق					
١٩	تمرين ٣ المدة ١٥ دقائق					
٢٠	تمرين ٣ المدة ١٥ دقائق					
٢١	تمرين ٣ المدة ١٥ دقائق					
٢٢	تمرين ٤ المدة ٥ دقائق					
٢٣	تمرين ٤ المدة ٧ دقائق					
٢٤	تمرين ٤ المدة ١٠ دقائق					
٢٥	تمرين ٤ المدة ١٠ دقائق					
٢٦	تمرين ٤ المدة ١٥ دقائق					
٢٧	تمرين ٤ المدة ١٥ دقائق					
٢٨	تمرين ٤ المدة ١٥ دقائق					
٢٩	تمرين ٤ المدة ١٥ دقائق					
٣٠	تمرين ٤ المدة ١٥ دقائق					