

משהו חדש קורה בתוכך

# תודעה בריאה

מגוון הפעילויות בתודעה בריאה

אינך צריכה להיות טובה.  
אינך צריכה לקחת על ברכיך  
מאה מילין במאזר, מתחרטת.  
את רק צריכה לתת לחיה הרכה על אפך  
לפנה מה שהיא אוהבת.

מרי אוליבר



## שלום אנשים יקרות ויקרים

ומקצועיות. ושזה יגיע לכמה שיותר  
אנשים.  
שההשפעה תהיה רחבה ומשמעותית.

השינוי שכל כך הרבה מאיתנו מייחלות  
ומייחלים אליו יגיע מתוך זה שעוד ועוד  
אנשים ילכו דרך של לב, על ביטוייה  
השונים.

שנמצא את הדרך להקשיב פנימה, ולתת  
לעצמנו את מה שנכון עבורנו, ובו בעת  
שנלך דרך כקהילה וכחברה.  
ששפת האם שלנו תהיה אהבה. ושפת  
האב חמלה. ושטוב הלב תהיה הדרך  
שנבחר ללכת.

אז מוזמנות ומוזמנים להצטרף אלינו  
למסע..  
בחוברת תראו את כל מה שיש כעת,  
אז איך בוחרים בין כל השפע?  
תקשיבו פנימה ואנחנו כאן לכל שאלה.  
וכמו בשירה של מרי אוליבר -  
"תנו לחיה הרכה של גופך לאהוב את מה  
שהיא אוהבת."

שיהיה מסע נפלא, משמעותי ומשחרר  
הרבה אהבה, מיכל

תודעה בריאה נולדה בתוכי כחלום. עוד  
לפני שהיה לה שם וממשות, היה חלום -  
שיהיה פה טוב יותר, דרך ריפוי והשראה.  
דרך התייחסות לכל מיימדי האדם שאנו -  
לגוף, לנפש, לרוח.  
שיהיה מקום לכאבים הכי גדולים שלנו  
ולעוצמות הכי גדולות.  
שנוכל להיות אנחנו, כפי שאנו.  
שנלמד איך לשחרר דפוסים לא מיטבים,  
ונקבל תמיכה יומיומית באימוץ הרגלים  
חדשים בכל המימדים (אורח חיים בריא,  
תקשורת מיטיבה, נפש ותודעה)  
שנלך יחדיו דרך של לב, של אכפתיות - דרך  
דאגה לעצמנו, וגם אכפתיות ודאגה לקהילות  
ולמרחבים שבהם אנחנו חיים.  
שנלמד לתת ולקבל.

יחד עם החלום היו עקרונות, ואמונות על איך  
מבססים מרחב שכזה: למשל מורות ומורים  
טובים שהולכים דרך של לב. שיהיה נגיש  
לכולם כלכלית ושיכלול מגוון עצום של  
תכנים. כדי שכל אחד ואחת יוכלו למצוא את  
מה שמתאים להם.  
שתהיה תחושה של נדיבות, אכפתיות



## תודעה בריאה - מועדון המנויות/ים

אנו מזמינות אתכן להצטרף לתודעה בריאה כמנויות, ולהנות ממאות מפגשים מדי חודש של מדיטציה, יוגה, צ'י קונג, ביטוי יצירתי, אורח חיים בריא ועוד.

אנו מציעות לך:

\* מפגשי תרגול יומיים / תהליכיים במגוון שיטות.

\* הרצאות מרתקות.

\* מפגשים אישיים עם המורים והמורות שלנו.

\* גישה פתוחה לספרית ההקלטות של תודעה בריאה.

לנוחיותכן, תוכלו לבחור באחד מהמסלולים הבאים:

מועדון תודעה בריאה - מסלול רגיל:

**בעלות של בין 180 ש"ח או יותר, בתשלום חודשי לפי נדיבות הלב**

מועדון תודעה בריאה כולל מגוון רחב מאוד של מפגשים שבועיים במגוון נושאים: מיינדפולנס, תנועה (יוגה, צ'י קונג, פלדנקרייז), ביטוי יצירתי (אומנות, כתיבה, שיחרור קולי) ועוד. המפגשים מתקיימים מדי יום מבוקר ועד ערב ומאפשרים להצטרף וללמוד בזמן המתאים לך, באווירה קרובה ואינטימית.

### הרשמה למועדון - מסלול רגיל

מועדון תודעה בריאה - מסלול מורחב:

**בעלות של 300 ש"ח או יותר, בתשלום חודשי לפי נדיבות הלב**

מסלול זה כולל את כל מה שיש במועדון תודעה בריאה ובנוסף גישה חופשית לכלל הקורסים בתשלום שלנו ולתרגולי הקורסים השונים, כך שתוכלו להעמיק בכל מה שתראו.

### לפרטים על המסלול מורחב

### הרשמה למועדון - מסלול מורחב

לפרטים נוספים ושאלות, ניתן לפנות אלינו במייל של שרות הלקוחות ולבקר באתר האינטרנט

\* התוכן נכתב בלשון נקבה מטעמי נוחות, אך מיועד לנשים וגברים כאחד.

# בתודעה בריאה

## מיינדפולנס

- מפגשי ליווי לקורס מיינדפולנס
- מפגשי תרגול מדיטציה
- קבוצות העמקה

## תנועה ואורח חיים בריא

- יוגה
- צ'י קונג
- פלדנקרייז
- תזונה ואורח חיים בריא

## ביטוי יצירתי

- אומנות קשובה
- כתיבה יצירתית
- ביטוי קולי

## קורסים והעמקה

- זמן להתקרר - יסודות התקשורת המקרבת
- המסע הנשמתי - בהנחיית טל פנר
- מסעות שמאנים - בהנחיית תומר פיין
- מסעות הלב עם פמה צ'ודרון
- מיינדפולנס להפגת מתחים

## מפגשי המסלול המורחב

- קהילת תקשורת מקרבת
- מסעות שמאניים לריפוי עצמי
- המסע הבודהיסטי



**זה מה שזה אמרת אהבה**  
אריך פריד

זה שטויות

אומר ההגיון

זה מה שזה

אמרת אהבה

זה מסוכן

אמרת זהירות

זה שום דבר מלבד כאב

אומר פחד

זה חסר תקווה

אמרת תובנה

זה מה שזה

אמרת אהבה

זה מגוחך

אמרת גאווה

זה מטופש

אמרת זהירות

זה בלתי אפשרי

אומר הניסיון

זה מה שזה

אמרת אהבה

תרגמה: לילה קמחי

“

# מיינדפולנס

תראו מדיטציה מועד לתאוך בנו בחיי היוק  
יוק ואכור אנו להכיע ארות אבוהות יותר  
קט ואיכון פנימי.

תרגול מדיטציית המיינדפולנס מלמד אותנו להביא  
תשומת לב קשובה וסקרנית אל החוויה שלנו בהווה  
ללא שיפוטיות.

דרך התרגול אנו לומדים כיצד לפגוש את המציאות  
מתוך מקום נבון וחומל, באופן שמפחית תגובתיות,  
חרדה, ורגשות קשים- ועוזר לבסס חיים חדשים של  
פתיחות, גמישות ושמחה.

בלימוד המיינדפולנס אנו לומדים להפנות קשב מיטיב  
למנעד הרחב של החוויה האנושית- הנשימה, המרחב  
הגופני, הרגשות, מחשבות, אמונות, והעולם שסביבנו.

אנחנו לומדים לזהות את האופנים בהם התודעה שלנו  
יוצרת סבל לא הכרחי ולשנות כיוון - משיפוטיות  
ותגובתיות לתשומת לב מודעת שמאפשרת שחרור.

אנו לומדים להרגיע את התודעה ולמצוא רמות גבוהות  
יותר של שקט בתוכנו.

ואנו לומדים גם לטפח בתוכנו איכויות של שמחה,  
חמלה, סבלנות, יציבות, אהבה, פתיחות וגמישות  
שיתמכו בנו במסע חיינו.

הלימודים בתודעה בריאה כוללים קורסי מיינדפולנס,  
קבוצות העמקה יומיות שמאפשרות תרגול ולמידה  
משותפת, וכן תרגול יומיומי של מדיטציה בקבוצה  
מתמשכת.

"מבוק מקוק קט איו תונה הנפס"  
אכמה ראעיק באבר.  
מבוק מקוק שיענ מררק אכל הרע.  
אכמה ראעיק באבר"  
אדמיאל קוסמן

# קבוצת תרגול מיינדפולנס

8:30-9:30 ימי א' אלה טולנאי

## על המפגשים:

נכיר לעומק את עולם המיינדפולנס נלמד כיצד להביא נוכחות קשובה, משחררת וטובת עיניים לכל מימדי החוויה האנושית, למען חיי חופש וחמלה. במפגשים שלנו נתרגל מדיטציה, ונשלב בין לימוד והעמקה לזמן שיתוף שיעזרו לנו להעמיק את ההבנה שלנו בתרגול וביישום של המיינדפולנס בתוך חיי היום יום שלנו.

## כמה מילים אישיות מאלה:

אני מאמינה בצורה ביכולת שלנו לראות באורעות ולהביא לחיינו עוד ועוד הבנה, חמלה וחופש. בואו יחד נאביר את האור בעולמנו



## אלה טולנאי

הולכת בדרך הדהרמה והמיינדפולנס כבר 25 שנה, עו"ס קלינית (M.A), מטפלת האקומי. מלמדת קורסי ויפאסנה, מיינדפולנס ובודהיזם, מטפלת בפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס בעמותת תובנה, מרכז גופנפש, מכללת תל חי ומקומות רבים נוספים. אמא, בת זוג ובת אדם המשתדלת להביא טוב לעולם.

שמחה מאוד על האפשרות הזו ללמוד מיינדפולנס עם אלה, שמעבירה את התכנים ברכות, רגישות ומקצועיות. מרגישים שהיא חייה את מה שהיא מלמדת. נרשמתי שוב לקורס בשביל להיות עוד עם האנרגיות הטובות שהיא מביאה לעולם ובשביל לחזור על התוכן המופלא הזה.

גינט פלג, אמירים

## קבוצת תרגול

עס סיא בירן אבוחצירה י'א' צ' 12:30-13:30

### על המפגשים:

ניפגש לתרגל לשתף ולהעמיק את הקשר בין התרגול לבין מה שחשוב לנו בטווח הקצר והארוך

המפגשים מתאימים למשתתפי קורס מיינדפולנס, ולכל מי שמבקש שגרת תרגול מיטיבה ותומכת. כולל מתרגלים ותיקים

### כמה מילים אישיות מסיגל:

לא פעם אפתיע אותי מחדש כמה רבדים יש לאויק פשוטות כמו נוכחות, הסכמה, כיהוי בכאן אמת ועוד. המפגשים המשותפים מעצימים את האפשרות לקלוט את המשותף ביננו, את החד פעמיות של כל אחד מאיתנו, את השונות והככות להאדרה עצמית, ואת האחרות.

ב"טיוו האדוא" עס סיוק לימודי ריפוי בעיסוק, בשנת 1986, פאעתי את המורה הרוחני שלי. מאכ, במסע הצמיחה שלי, אני מכהה רצון לחיות בפשטות טובנות עמוקות, מכהה תנועה פנימה ואת הרצון לעלה ולהשתתף. קשרי אולי נפש רוח הק מקור השראה עבורי, ואני חוקרת אותם מכיוונים שונים. אני מכירה בחתנה של התראו והלימוד בכלל, ובימים אטלטיק בפרט.



### סיגל בירן אבוחצירה

מרפאה בעיסוק פעילה, מלמדת מיינדפולנס בקבוצות פרטיות בעבודת טיפול אישית ובאוניברסיטה העברית בבית ספר לריפוי בעיסוק.

”סיגל היא גם מקצועית גם חמה עם עין טובה והבחנות מדויקות. מאוד נעים ונוח לשתף בקבוצה, סיגל יודעת להקשיב, להבין ולשקף וגם יודעת לשים גבולות בחן. אני תמיד יוצאת עם תובנות. אמונה רוזנפלדר, פדואל



## מפגשי תרגול מדיטציה וליווי ברוח הבודהיזם

עם ענבר שבח הבוט י"א ב' 21:30-20:30

### על המפגשים:

מדי שבוע נאט את קצב החיים, ונקדיש זמן לתרגול מבורך של מדיטציה, והעמקה באיכויות המיינדפולנס. נתרגל מדיטציות שונות (כ-20 דקות) באווירה תומכת, נעימה ומאפשרת. נקדיש זמן לתרגול פורמלי, לחקירת החוויה, ולשיתוף ומענה לשאלות. נחבר את התרגול לחיי היומיום, ונשים דגש על מה מיטיב איתנו, ומה מוביל לבהירות ולחופש מדפוסים מגבילים.

**המפגשים מתאימים למתרגלים וותיקים וחדשים וכל מי שליבו קורא לו**

### כמה מילים אישיות מענבר:

אני מכחינה אתכס באהבה להנסיך במסע שלכס ביחד איתי - מאיפה אתם כראע. התראו והלימוד הבודהיסטי מקרביק אותנו אל הפועק שלנו, אלטבע החחאה שבנו. אני מראישה ככות להעביר האאה את הידע והלימוד העשיר והעמוק שקיבלתי בחסד רב מנורי הרביק.

### ענבר שבח הבוט



בעלת M.A בעבודה סוציאלית. עוסקת בטיפול מבוסס מיינדפולנס וגוף, ומנחת סדנאות מיינדפולנס ומדיטציה. מאפשרת בשיטת "העבודה" של בירון קייטי. לומדת ומתרגלת בודהיזם ומדיטציה מעל 20 שנה. מאמינה בדרך הזאת בכל ליבי ומרגישה זכות גדולה להעביר אותה הלאה.

” ענבר היא מורה מקסימה, עם נוכחות נעימה, מלאת תבונה, חמלה וחמימות אנושית. במפגשים עם ענבר הרגשתי קרבה נעימה (למרות מרחק הזום), נהנית להקשיב לקולה ומילותיה, לחזק את הבהירות וההבנה של הרעיונות החשובים ולהעמיק בחוויה משמעותית דרך תרגול מדיטציות בהנחייתה. תודה רבה!  
רונית לוי, גבעתיים

## קבוצת תרגול

עק נועה נחוק י"א ס' 21:00-22:00

### על המפגשים:

פגש מדי שבוע ללמוד ולתרגל יחד. בכל מפגש יהיה זמן לשיתוף ושאלות ותינתן הנחייה אישית ומותאמת לכל משתתפת.

**המפגשים מתאימים למתרגלי מיינדפולנס חדשים ומנוסים כאחד.**

### כמה מילים אישיות מנועה:

על אנת שהאנתו שהדרכ מביאה עמה יהיו נוכחות בחיינו, עזינו להאסיק ולטפח איכויות איטיבות, בהירות, יציבות וחמלה. כו הכמנה חמה לעשות את הדרכ יחד תוק הכונה אישית.



### נועה נחום

מתרגלת, מלמדת וצועדת בדרך הלב, ברוח הבודהיזם ב18 השנה האחרונות. מטפלת זוגית ופרטנית בטיפול מבוסס רגש והתקשרות, בשילוב כלים מעולם המיינדפולנס בקליניקה פרטית בכרכור ובזום.

” מפגשים מלאי השראה בליווי קטעי ספרות בודהיסטיים שירה ושיחות אדית פרוים, תמרת



# תרגול ושיחה על התרגול

עס עינת ארוך י"א ב' 17:30-18:30

## על המפגשים:

במפגשים נתרגל מדיטציות מסוגים שונים, נלמד תכנים חדשים ומוכרים ונשוחח על מה שאנחנו פוגשים בתוך התרגול. המפגשים מכוונים להעמקת ההבנה של התרגול והקשר שלו לחיי היומיום שלנו. מטרת התרגולים היא לאפשר לנו להיות יותר נוכחים בחיים שלנו ועם יותר חמלה כלפי עצמנו וכלפי אחרים. אני מאמינה שככל שאנו יותר נוכחים ויותר קרובים לעצמנו, כך נוכל לחוות את הטבע האמיתי שלנו, ולחיות חיים שיש בהם יותר ויותר חופש.

## המפגשים מתאימים למתרגלים חדשים וותיקים

## כמה מילים אישיות מעינת:

אני מאמינה שקבוצה ואתראז המשותף יש הרבה כח, השיתוף של ההצלחות והאתגרים עשנו חווים באתראז עס אנשים נוספים, יכול לחכק ולתמוך אותנו מאוד. ההכנסה של הרכא חדש לחיי היומיום שלנו אינה תמיד קלה, יחד עס ההנאה והערכ עשנו עשויות למצוא בתוך האתראז ניתן לצפות שנתקל בקושי להכניס אותו לעצרת החיים שלנו. קבוצת אנשים עצוהרת איתנו באותה דרך ויצירת סדירות קבועה שתאפשר לנו אתראז יכולים לתמוך בנו מאוד.



## עינת ארוך

מורה למיינדפולנס, מתרגלת קרוב ל 20 שנים. מלווה אנשים וארגונים בתהליכי שינוי והתפתחות בתפיסת המנהיגות האופקית ובכלים מעולם המיינדפולנס. כמו כן עובדת בסגול, תוכנית המנגישה מיינדפולנס לבתי ספר ובהעירה, תוכנית העוסקת בקיימות עירונית.

” עינת מאד נעימה, מרגיעה כייף ללמוד איתה וממנה דורית היימן, משמר הירדן

” ממליצה בחום ! עינת היא מורה מקסימה, המשדרת רוגע, הכלה וטוב לב יהודית א, כפר סבא



# תרגול ושיחה על התרגול

עס קרן פאל | ימי א' 19:00-20:00

## על המפגשים:

שעה של לימוד ותרגול משותף של מינדפולנס בדגש על השימוש באיכויות המינדפולנס שנטפח בחיי היום יום

**המפגשים מתאימים לכולם - חדשים בתרגול ומתרגלים ותיקים**

## כמה מילים אישיות מקרן:

בככות לימודי הבודהיזם ותראו מינדפולנס אייתי סאפראמזא סחה, פוה וסקט בתוכי - עס בתוק קושי, כחו אוטוס ספורח ושורשיו בבול. מתוק סונה שראו מינדפולנס סנה חייק וביכות פנו צמח ולהתפתח בל רע ורע, אני עושה כמיטב יכולתי ללמוד, ללמד וללמוד אנשיק ברק הכו. אני סאניה בלימוד שותף, באובה העיניק, ומביאה מתוק נסיוני האישי את התראו לטיפוח מודעות ואיכויות הלב בסאס היומיומי פלי עס כל מה שקורה בחיי, מתוק הסכמה לעת במורכבות החוויה סנושית, עוצמותיה נפאותריה ומכאובה.

## קרן פלפל



ילידת 1972, גרה עם שלושת ילדיי בתל אביב. מורה מוסמכת למינדפולנס MBSR מטעם מכון מודע באוניברסיטת רייכמן הרצליה ואוניברסיטת בנגור באנגליה. מנחת קבוצות תרגול מינדפולנס וסטודנטית ללימודי פסיכותרפיה גופנית מבוססת מינדפולנס. מגשרת, בעלת תואר שני במדיניות ציבורית מטעם אוניברסיטת תל אביב ועורכת דין במשרד המשפטים. מנהלת תכנית לסיוע לאנשים בחובות בתהליך של שיקום כלכלי ויציאה ממעגל החובות.

5

” תודה קרן על האכפתיות שלך טוב ונדיבות ליבר, והרצון הטוב שבך לתת לנו את המתנות שלך עילאי למפרט



## מפגש מדיטציית זא-זן

עקס סעה רכניק ימי א' 08:30-09:00

### על המפגשים:

מפגש של כחצי שעה.  
נשב יחד במדיטציה מזרם הזן.  
ישיבה באפס המעשה. עם שיח קצר בסיום.

המפגשים מתאימים לכל אחד ואחת. עם ובלי ניסיון.

### כמה מילים אישיות מסשה:

סנאה (קבוצה שאתראת יחריו) בה אנו נשב יחריו.  
נתאן באפס המעשה, ישיבה בה נוכל לחקור את המציאות כמו שהיא באיניחוס  
התערבות מצירנו.

### סשה רזניק



הולך בדרך ומתרגל מדיטציית זן  
20 שנה בסנגה וביחידות.  
בוגר קורס מנחי מדיטציה  
בפסיכודהרמה. מתרגל יום יום,  
אבא לשתי בנות מקסימות.  
מטפל במגע, אוהב מוסיקה ואנשים.

” התירגולים של סשה מאד אפקטיביים<sup>5</sup>. פעם ראשונה שהצלחתי  
להתנתק מהמחשבות היתה עם סשה וכל שוב ושוב בכל תירגול.  
מומלץ!

רחלי בלומנטל, פרדס חנה כרכור

## מדיטציית ערב

עם אפי תמרי ימי 19:00-18:30

**על המפגשים:** נתרגל מדיטציות שונות של עד 1/2 שעה כגון תשומת לב לנשימה, סריקת גוף, קשב פתוח, הכרת הטוב ועוד.

**התרגול מתאים לכולם, מתחילים ומתקדמים.**

### כמה מילים אישיות מגלי:

אפני למעלה מעשור, לאחר שנים של לימודים אקדמיים בתחומי המדעים המדויקים החלטתי לצאת למסע של התפתחות עצמית וזמיחה. במקום שבו המדע והרוח נפגעים, מצאתי את המיינדפולנס, והכל התחבר. המסע הפך לזרע חיים, והחיים למסע של תראו. העיסוק שהפך למרכזי בחיי, הוא הבנת המאנוניס שמיניע את כולנו ככלא, ואותי בפרט, כחלק מהכלא. מאז אני משיכה כתלמידה נחיתה, אהרריב אופקים, אהעמיק ולחקור, אהיחל ולחשוב עוד ועוד כוויות, אישות, ודרכים בהן מיינדפולנס יכול לעזור לכל אחד ואחת מאתנו, להיות אי לעצמו.

### גלי תמרי



מנחת מיינדפולנס לקבוצות ויחידים, ומאמנת אישית בגישה פסיכולוגית. סבתא לשניים, אימא לחמישה ילדים וכלבה, בזוגיות מאושרת כבר 36 שנים. מעבירה אימונים אישיים, מפגשים קבוצתיים, הרצאות, סדנאות, ומגוון עשיר של תכנים שמשתפת ברשתות החברתיות ובבלוג.

# תרגול מטא ואיכויות הלב

עס רון אלון י"א ב' 10:45-11:45

**על המפגשים:** מפגש שבועי של תרגול מדיטציה, לימוד ושיח. במפגשים נשים דגש על תרגול ולימוד מדיטציית מטה (תרגול נדיבות הלב). זוהי מדיטציה המטפחת בנו איכויות של אכפתיות, לב פתוח, והיא מהווה 'תרופת נגד' לרגשות מכאיבים כגון פחד. במפגשים נשים דגש על הבנת התרגול כדי שנוכל להשתמש בו במצבים שונים בחיי היומיום.

## כמה מילים אישיות מרון:

אני רון, אני אבא לשני ילדים מקסימים וחי עס משפחתי בחרסיק שבאילן. כשעשיתי את הקורס הראשון שלי בנושא 'נזקתי' והראיתי שמצאתי את הבית שלי. תמיד ארצה אותי לחלוק מהידע והניסיון שלי, לראות וללוות אנשים אחרים בלימוד ובדרך המופלאה הכאת. אני מאוד מסוקרן מהידע העמוק שהתפתח בבזיהיכס לאבי נפש האדם, כיצד ניתן לרפא ולהשתחרר מכאבים פסיכולוגיים ורפואיים לא מטיבים ואיך כה מתקשר עס הידע של הפסיכולוגיה המערבית.



## רון אלון

לומד, מתרגל ועוסק בתחום המדיטציה, המיינדפולנס והבזיהיזם מעל 25 שנה. למד אצל מורים רבים ברחבי העולם, ובעל תואר שני בפסיכותרפיה.

” רון אלון מסביר מאוד בהיר ומדויק איך להתחבר לעצמנו ונותן מענה חומל ותומך מאוד לשאלות ולאתגרים בהם אנחנו נתקלים. אני מאוד מתחברת למדיטציות שהוא מעביר ומרגישה שהשיעורים איתו מסייעים לי להיכנס לעולם המיינדפולנס, להעמיק ולהיתרם ממנו.

**גלית וידמן ששון, רמת גן**

” רון מורה מוכשר, מעביר תרגולים והנחיה בצורה פשוטה, ונוגעת ללב. הסבריו מביאים אור לתהליך הלימודי, כל מילה שלו מדודה ובמקום. סבלנות, אורך רוח, דמיון, קבלה, מורה לחיים נאווה מנדל, שדה ורבורג

# מיינדפולנס בשילוב ויסות רגשי, ע"פ הדרך הבודהיסטית בשילוב כלים מפסיכותרפיה האקומי

ע סהר רוקה י' א' צ' 10:00-11:00, י' א' ז' 20:15-21:15

## על המפגשים:

תחושת ביטחון היא מפתח זהב בתרגול מיינדפולנס, כי מדובר בתחושה מורגשת לצד מציאות עצבית - מצב של מערכת עצבים מווסתת, מאוזנת, הוא מצב של רווחה נפשית עמוקה בלב החיים.

דרך מגוון הנחיות, שיחות ותרגולים, נלמד לרתום את מערכת העצבים לטובת העמקה בתרגול המיינדפולנס האישי שלנו בחיי היומיום. נלמד דרכים להיות במנוחה עמוקה, לקבל יותר טוב את ההזנה שיש ברגע הזה, ולצאת יחד למסע חקירה של דפוסי התודעה והרגש, והתבוננות על דפוסי קשר ויחסים בעזרת הגישה ההתקשרותית.

**המפגשים מיועדים לבעלי רקע וניסיון קודם בתרגול מיינדפולנס (לפחות קורס בסיס) ההשתתפות בקבוצה במצלמות פתוחות בלבד.**

## כמה מילים אישיות מסהר:

באפסיק נשיק דאע על תראול אישי והתבוננות עמוקה פנימה דרך נקודות מבט מאוונות שהבסיס אכאון הוא ביסוס תחושת ביטחון ושיפור הויסות רגשי. האפסיק מתאימים קאמטאפיק האבקסיק אהעמיק את ההבנה בטיפול מבוסס מיינדפולנס ואול בקליניקה, ואת הנוכחות והמיינדפולנס האישי והבינאישי בין אק בפרקטיקה הפרטנית או הכואית.

אוכמניק ואוכמנות אהצטרף אלינו למרחב של רכות ואנוחה, באו אלאות מה קורה כשהדק הבודהיסטית פועלת לויק וידע מחכית עולק הפסיכותרפיה מבוססת המיינדפולנס, כיוק בעולק.



## סהר רוקה

צועדת בדרך הבודהיסטית כ-14 שנה. פסיכותרפיהסטית בגישת האקומי ומנחה ותיקה, בוגרת הכשרות מורים להוראת מיינדפולנס בשיטות MBSR, MBCT במכון מודע למיינדפולנס, מדע וחברה, ובאוניברסיטת בנגור, אנגליה. מתמחה במיינדפולנס רגיש לטראומה, לאנשים רגישים מאוד, למתמודדות עם כאב כרוני ובשילוב כלים לוויסות רגשי בהשראת התיאוריה הפוליוגאלית. בעלת קליניקה פרטית לטיפול בגישת האקומי, מבוסס מיינדפולנס וגוף, עם התמחות בטיפול ממוקד התקשרות ורגש. מלמדת בעמותת תובנה ובמקומות רבים נוספים.

” הודות לסהר הצלחתי להתחיל לתרגל מדיטציה בצורה קבועה ונעימה לי.”

**אלה קירסנוב, יקנעם עילית**

# מינדפולנס למתקדמים

עם אליסה בר אילן | ימי 19:30-18:30

## על המפגשים:

מפגש תרגול ושיח, העמקה והרחבה בנושאים שנלמדו. בסיס התרגולים הם חמלה, בעיקר חמלה עצמית (msc).

המפגשים מתאימים לכל מי שסיים את קורסי המינדפולנס בתודעה בריאה ורוצה להמשיך לתרגל ולהעמיק.

## כמה מילים אישיות ממליסה:

תראו חמלה עצמית מבחינת החוויה שלי הוא מאוד מנצח בחייך שלי ובמאפיין אנשים ומתוק כק אני רוצה להעביר האה את הימוד, התראו ועומק החוויה אפ אנשים אחרים.

”אם כל החמלה שלך לא כוללת את עצמך לא פשוט בורה



## מליסה בר אילן

מטפלת גוף נפש בגישת SE (חוויה סומטית), מנחה מינדפולנס ב 5 שנים האחרונות ויועצת הנקה.

” מליסה הנה מורה מקסימה, עם נוכחות נעימה, עדינה, קשובה ומלאת תבונה וחמלה. מאד נהנת להקשיב לקולה ומילותיה. נעזרת בהנחייה שלה לחזק את הבהירות וההבנה של הרעיונות החשובים ולהעמיק בחווייה משמעותית דרך תרגול מדיטציות. תודה רבה!  
רונית לוין



# מיינדפולנס ביחסים - בגישת האינסייט דיאלוג

## עס אלהיה אייל מור

**על המפגשים:** חישובו כמה מערכות יחסים אתם צריכים לשמר בחייכם. האם אתם מצליחים להביא מיינדפולנס אל תוך הקשרים והיחסים הללו? במפגשים נלמד על גישת האינסייט דיאלוג, גישה לתרגול מיינדפולנס במרחב הבינאישי, תוך דיבור והקשבה. המפגשים יתחילו בתרגול אישי בליווי הנחיות האינסייט דיאלוג, ואז יפתח לשיח ושיתוף בהם נתרגל הלכה למעשה תוך דיבור והקשבה. במפגשים נשים דגש על החיבור בין התרגול לחיי היום יום, ועל האפשרות לנהל קשרים מתוך מקום ער, נינוח, חופשי וחומל. בשיח הקבוצתי נלמד איך להעמיק את התרגול שלנו, את היכולת שלנו לעבוד עם קשיים שעולים במערכות יחסים, עם רגשות מורכבים ואמונות מגבילות וכיצד לחבר את התרגול לחיי היום יום.

### המפגשים מתאימים למתחילים ומנוסים כאחד

## כמה מילים אישיות מאלהיה:

התראו se מיינדפולנס ביחסי הוא תראו חוב לאין שיצור. יחסיק הק אחר הדברים החשובים בחיינו, אס לא הכי חשוב. החייק שלנו מורכבים ממערכות יחסיק אל פני מערכות יחסיק. אלאוד אלהיכ מיינדפולנס אל תוך האופן בו אנחנו מתקשרים יכול לענות את חיינו ואת פני הסביבה שלנו כולה.

## אלהיה אייל מור



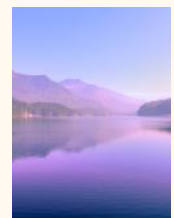
מתרגלת דהרמה כ 30 שנה ומלמדת כ 15 שנה. היא מלמדת בעמותת תובנה, במרכז שילוב, ועוד. חיה ונושמת את הדרך הבודהיסטית וחווה שמחה גדולה באפשרות לחלוק אותה עם אחרים. בנוסף גם יוצרת בינתחומית המתמקדת בעיקר במופעי שירה (poetry) סופית.

”מעמיקה ועקבית בהבאת הנושא החשוב עד לכדי הטמעה בהדרגה באופן תיאורטי ומעשי כאחד.

**נטע ירושלמי ישועה**

”חביבה מיוחדת מטפלת ביחסים במיינדפולנס חשוב מאוד לכולנו המפגשים יעילים ומסיפים ערך מוסף

**אורנה שלישי, רמת גן**



היום הרגשתי  
את הקצה שלי.  
את קצה הגובה.  
קצה הכוח.  
קצה השכל.  
בהתחלה נבהלתי.  
ואז הבנתי.  
זו הזמנה.  
להמשיך לגדול.

משהו טוב יתחיל שם.  
לבטח.

שאול נפתלי



# יוגה תרפיה

יוגה תרפיה היא יוגה רכה שמתאימה  
את עצמה לכלל המצבים האופניים.

שיטת טיפול זו מוצעת באופן פרטני שבו המתאמנת  
(או המתאמן 😊) מקבלת מענה מדוייק וספציפי  
למצבה הגופני.

בתודעה בריאה, אנו מציעות לכן מפגש קבוצתי מכיל  
ורך, שמשלב בין תנועה לנשימה, ועוזר להניע את  
כוחות האנרגיה הפנימיים, ולהשיב לכן את תנועתן  
המייטבית בחיים.

היוגה תרפיה היא גישה הוליסטית השואפת לבריאות  
כמצב טבעי של המערכת. כולנו נולדנו עם הפוטנציאל  
להיות בריאים אבל הבריאות שלנו היא תוצר של  
התנאים שאנו נותנים לקיומנו. לא משנה כמה זמן היינו  
חולים או באיזה מחלה, מרגע שיש רצון להבריא  
ומרגע שניתנים התנאים המתאימים, הגוף שלנו ינוע  
אל עבר בריאות.

המפגשים היומיים שלנו כוללים תרגול רך ועדין  
שמפעיל את כל המערכות החשובות בגוף, ועוזר לנו  
לשפר ולשמור על בריאות אופטימלית. ולצד זאת  
נלמד כיצד להתבונן על ההכרה שלנו – הרגשות,  
המחשבות, דפוסי החשיבה וההתניות, לשפר את  
הקשב לגוף, ולהעלות את המודעות לפעולות שלנו.  
לבסוף נוכל לחוש הרפיה ונשימה עמוקה ורכה.

**בתודעה בריאה תוכלו להנות מתרגול יומימי  
של 30 דקות, בבוקר או בערב לפי בחירתכן:**

**א'-ו' 6:30-7:00** יוגה תרפיה עם אורנה סמלסון.  
**א'-ו' 8:00-8:30** שיעורי יוגה עם מורות מתחלפות.  
מפגשי ערב במגוון שעות וימים.





## יוגה תרפיה

עס אורנה סמלסון רוחם א'-ו' 06:30-07:00

### על המפגשים:

אנו מתרגלות/ים נוכחות ותנועה רכה המשלבת את כל מפרקי הגוף, תוך התאמת התנועה אל הנשימה. המפגשים מטפחים הקשבה פנימה ותנועה מדיטיטיבית, גמישות, הארכה וחיזוק, תוך כדי רכות והקשבה לגוף.

### כמה מילים אישיות מאורנה:

מפגשי הבוקר מאפשרים התחלה רכה ומווסתת ליום מתוך נוכחות לגוף ולנשימה באתר שלי יש מדיטציות שונות, תרגילי נשימה וגם מדריכים שונים להעלאת אנרגיה ללא עלות.

המפגשים מתאימים לכל מי שמעונין/ת לטפח נוכחות רכה בגוף, תוך התאמה אישית ליכולות הגוף שלו/ה



### אורנה סמלסון רוחם

מטפלת ביוגה תרפיה ומהנדסת תעשייה וניהול. מלמדת שיעורי יוגה תרפיה, מטפלת פרטנית בדרך היוגה, מנחת קבוצות מדיטציה ודיון של "16 הקווים המנחים" ומנחת סדנאות בבתי ספר ותיכונים, מנהלת התפעול בעמותת "בית חולמים" ומלווה גם מתמודדים/ות ומכורים/ות בדרך היוגה.

## מפגש יוגה רכה

עס ענת מיכאליס יא'ו' 08:00-08:30

### על המפגשים:

מדי שבוע ניפגש לתרגול יוגה רכה לתמיכה בגוף ובהכרה שלנו. משך התרגול כחצי שעה. במהלך מפגשי היוגה נשתמש בתנועה ובנשימה מתוך מודעות ותשומת לב, על מנת לייצב את ההכרה שלנו ולהוסיף חוזק וגמישות לגוף שלנו.

### כמה מילים אישיות מענת:

היוגה מנגישה לנו כלים לתמיכה בקיום שלנו. באמצעות תנועה מודעת ונשימה מודעת, אנו מחזקים את היכולת שלנו לשלוט בתשומת הלב שלנו, ובכך מתאפשר לנו יותר מרחב של חופש בחירה בחיינו. באמצעות היוגה, אנו לומדים לפעול באופן מודע וקשוב, ובכך מתאפשר לנו להגיב למציאות לא רק מתוך התגובות האוטומטיות שלנו, אלא מתוך בחירה מודעת.

המפגשים מתאימים לכולן. - גם מי שבתחילת הדרך, וגם מי שמתרגלת תקופה



### ענת מיכאליס

היוגה מלווה את הדרך שלי כבר שנים רבות. מלמדת יוגה מעל 6 שנים. מתמחה ביוגה תרפיה וביוגה רכה.

## ויני יוגה

עס סיאז כהן יאני צ' 08:00-08:30

### על המפגשים:

תרגול שבועי של תנועה תואמת נשימה במטרה לחזק את החיבור וההקשבה אל הגוף, להביא תנועה ונשימה תומכת וליצר השפעה על המערכת. התרגול מביא תנועה קשובה ועדינה אל הגוף, ומסייע בשיפור הקואורדינציה והקשב, שיווי המשקל, היציבות והגמישות.

**התרגול מתאים לכולם, מתחילים ומתקדמים.**

### כמה מילים אישיות מסיגל:

בהתאמת התרגול לקבוצה אני מחזיקה לא רק את השונות והגיוון בין המתרגלים, אלא גם מבט החוצה אל המציאות ומה שהיא מזמנת לנו. התרגול בנוי סביב נושא ששוזר את התנוחות וטכניקות הנשימה לאפקט ממשי על הגוף, הנשימה וההכרה. התרגול נפתח ומסתיים בהקשבה פנימית כדי לסייע לכם לחזק את אותם התבוננות ודיוק פנימיים שהם חלק מהותי מהתנועה שלנו לעבר בריאות וחוסן.



### סיגל כהן

מטפלת בתנועה ומחול ופסיכותרפיסטית אנתרופוסופית, מורה ומטפלת ביוגה, בעלת תואר שני באמנויות. במוקד העבודה והחקירה שלי נמצא השילוב המופלא שבין היוגה לטיפול הפסיכותרפי. אני נהנית לשלב את התחומים השונים לדרך אחת, שמייצרת תנועה מודעת אל עבר בריאות.

## יוגה תרפיה

עס קרן בן אור אלוף יאני ב' 08:00-08:30

### על המפגשים:

תרגול יוגה הוליסטי הנוגע בשכבות השונות המרכיבות אותנו. המשלב בין צרכי הגוף הפיזי, איכות הנשימה, הנפש וההכרה.

**המפגשים מתאימים לכל מי שמעוניין. ת לשפר את איכות חייהם.**

### כמה מילים אישיות מקרן:

יוגה היא מסורת ודרך חיים אשר מאפשרת לנו חיים מתוך מודעות וחיבור. התרגול על המזרן מאפשר לנו, להתבונן, ללמוד, לפתח מודעות ואיכויות אשר משמשות אותנו בחיי היומיום.



### קרן בן אור אלוף

מתרגלת יוגה מעל 20 שנה. במהלך שליחות של שבע שנים בהודו, העמקתי בלימוד היוגה והיוגה תרפיה. מלמדת מעל ל 8 שנים.

# יוגה והרפיה, תנועה ונשימה

סע ענת קדר יא' ב' 20:30-21:00, יא' ה' 9:00-9:30

## על המפגשים:

שעורי הערב נועדו להניע בעדינות את הגוף, תוך תאום עם הנשימה ותשומת הלב. השעור יתחיל לרוב בעמידה, כדי לאפשר טווח תנועה גדול יותר, ויסתיים בהכנה להרפיה על גבי המזרון. זאת, עד להרפיה הסופית. שעור הבוקר הוא שעור המתמקד בכל פעם בסוג תנועה אחר (למשל, פיתול), וגם כאן התנועות תבוצענה תוך תאום עם הנשימה ותשומת הלב. בהמשך השעור, ככל שיתאפשר, נתרנגל את אחת מהנשימות המקובלות ביוגה.

## כמה מילים אישיות מענת:

אני רואה חשיבות גדולה לאופן שבו אנחנו נושמים ומשלבת את הידע שלי בנושא הנשימה בשעורים ובעבודה כיוגה תרפיסטית.

**מכיוון שהתנועות הן רכות ולקוחות מעולמות היוגה תרפיה, התרגולים מתאימים לכולם, פרט למי שיודעת על קושי ספציפי שקיים אצלו. כדאי תמיד לבדוק לפני השעור אם עלולה להיות בעיה עם הקושי הזה. לעתים יהיה אפשר לעשות התאמות, או לדלג על חלק מהשעור.**



## ענת קדר

מורה ליוגה ומטפלת ביוגה תרפיה, עם דגש על הנשימה ככלי טיפולי. עוסקת גם בעיצוב פנים. מתגוררת בקרית אונו.

# שיעור יוגה תרפיה

סע יעל אלנברג יא' ה' 8:00-8:30

## על המפגשים:

תרגול תנועה, נשימה והכרה שמתאים כתרגול יומיומי. מטרתו לאפשר את התנאים לבריאות מיטיבה, ולהכין אותנו לישיבה למדיטציה ולפיתוח המודעות. בתרגול אנו מפתחים את ההנהגה העצמית, ההקשבה פנימה והתאמת התרגול באופן אישי.

## כמה מילים אישיות מיעל:

בריאות פיזית, נפשית, מנטלית ואנרגטית היא מצב טבעי לנו. באחריותנו לתת לעצמנו את התנאים המתאימים כדי שבריאות תתקיים, המודעות תתפתח, ונוכל להגיע למלוא הפוטנציאל שלנו. התרגול היומיומי יחזק את יכולותינו להתמקד, להבחין ולבחור פעולות מועילות בחיינו. הידע קיים והוא נועד לכל אדם. הדרך פתוחה לכולם. אתם מוזמנים לעקוב אחרי דף הפייסבוק שלי



## יעל אלנברג

מתרגלת, תלמידה, מורה ומטפלת בדרך היוגה. בעלת קליניקה פרטית בה אני משלבת לפי הצורך טיפול אישי ביוגה תרפיה עם טיפול הוליסטי במח אחד, רייקי ואקסס בארס לשחרור מתח וחסמים המונעים מאתנו לבחור במה שמיטיב אתנו, וכן מטפלת בכאב בשיטת פאשיקום.

י"א' 08:00-08:30

עס יעל כהן

המפגשים מתאימים לכל אחד ואחת, עם ובלי ניסיון.

### כמה מילים אישיות מיעל:

השירות באתר תודעה בריאה הוא הזדמנות ודרך להכניס אורח חיים בריא ורוחני לכל בית ואדם, ובהתמדה בשיעורי היוגה אפשר ממש לחוש בשינוי וברוח לייצר שיגרת תנועה, נשימה ומדיטציה

### על המפגשים:

בשיעור זה נפעל לתת תנאים מיטיבים לגוף בתנועה, נשימה ומיקוד תשומת לב.

### יעל כהן

תלמידה ומורה ליוגה, מדיטציה ומייזפולנס. מלמדת מבוגרים וילדים, מטפלת ביוגה תרפיה, זן שיאצו ונואד. חוקרת ולומדת בסקרנות את הקשר בין גוף לתודעה. אני מאמינה כי כל אחת היא המרפאה הכי טובה של עצמה. אני מזמינה אותך להתבונן ביחד בגוף, לחבר את הנקודות בין מה שהוא מספר לנו לבין מה שאנחנו חוות וזקוקות לו, ובכך למצוא את הדרך חזרה אל עצמנו ואל האיזון שלנו.



## פלדנקרייז

שיטת פלדנקרייז שואפת לשכלל את היכולת של האדם, דרך סט של תרגילים העובדים על: שיפור תנועה ויציבה, הפחתת כאב ופציעות, ושיפור כולל של תפקוד הגוף - כל אלו במקסימום תנועה אך במינימום מאמץ.

העבודה מתבצעת דרך תנועות עדינות שמזכירות למוח ולמערכת העצבים כיצד ניתן לנוע בקלות. ומזכירות לנו שאנו יכולות לשנות את אופן התנועה שלנו דרך העלאת המודעות אליה.

פלדנקרייז היא שיטה שמתאימה לכל אחת (ואחד 😊) שרוצה לשפר את איכות החיים, והיא נפלאה כטיפול בבעיות וכאבי גוף למיניהם, כמו גם במתח ובלחץ נפשי. פלדנקרייז מצויינת גם כעבודת גוף שיקומית (למשל לאחר תאונה או ניתוח), עם אלו העובדים בישיבה שעות ממושכות, ועם אלו העובדים עם הגוף (רקדנים ופרפורמרים למשל) ורוצים לשפר מיומנויות ולמנוע פגיעות.



## צ'י גונג

הצ'י גונג הינו אומנות לחימה סינית המתבססת על עקרונות הדאואיזם והרפואה הסינית העתיקה תוך שימת דגש על עבודה פנימית ועל שיפור זרימת הצ'י בגוף. צ'י היא "אנרגיית החיים הזורמת בגוף", ומשמעות המילה גונג היא עבודה, טיפוח או כישרון.

הצ'י גונג מכוון לשליטה ולהזנת הגוף בצ'י באמצעות חזרה מתמדת על תרגילי נשימה מבוקרת ותרגילי ריכוז מחשבתי. בתרגול נתמקד בשליטה בנשימה, מתוך הבנה שמערכת הנשימה היא הנשלטת ביותר מבין השרירים הבלתי רצוניים, ושהיא מהווה גשר לשליטה במערכות הלא-רצוניות.

מטרתם של תרגילי הצ'י גונג היא להזרים אנרגיה ולהמריץ את אנרגיית החיים הפנימית של הגוף תוך שמירה על איזונה. התרגול מחזק את הגוף והתודעה, משפר את הקואורדינציה, תורם לאיזון הפנימי של המתרגל ומשפיע על תפקוד נכון של כלל מערכות הגוף ועל שיפור מצב הרוח והאנרגיה.

**על המפגשים:** בשיעורי הצ'י קונג נעסוק בסדרות תרגילים איטיות ורכות שמקורן בתרבות הסינית. התרגול מתבסס על עקרונות הרפואה הסינית ומסייע בחיזוק הגוף והתודעה, בשיפור זרימת הצ'י והדם, בוויסות מערכת העצבים ועוד. בתרגול נשים דגש על תשומת לב וכוונה ונראה כיצד אנחנו יכולים להשפיע בכך על תפקוד נכון של כלל מערכות הגוף ועל שיפור מצב הרוח והאנרגיה. נלמד לעבוד באופן נינוח עד כמה שניתן ונגלה יחד מהם היתרונות הטמונים בעקרון ההרפיה והנינוחות.

**המפגשים מתאימים לכל מי שמעוניין. ת לשפר את איכות חייו.**

## כמה מילים אישיות מטליה:

אחרי עז ההכרעות לחלוק את הקסם שבתראו הצ'י קונג ואת היתרונות הרבים שלו בשיפור חיי היומיום של כולנו. מכאנה את כולן לבוא ולהתנסות. אין צורך בנסיון קודם ואין צורך בציוץ מיוחד. השיעור מתבצע רובו בעמידה אך במידה ויש מצבות כלשהן ניתן ליישם אותי וכל תראי ניתן לבצע את בהתאמות אישיות.

## טליה קו



עוסקת באומנויות לחימה ותנועה סיניות מזה 30 שנה. בוגרת החוג ללימודי מזרח אסיה באוני' ת"א. בוגרת מסלול רפואה סינית ומסלול הדרכת צ'י קונג במכללת 'מזרח מערב'. מוסמכת להדרכת טאי צ'י בסגנון צ'ן מטעם האקדמיה הבינלאומית של צ'ן בינג (הנאן, סין). בשנים 2009-2012 חייתה בסין, למדה סינית ולימודי תרבות סין והקדישה את רוב זמנה ללימוד והתמקצעות בטאי צ'י בסגנון צ'ן. בשנת 2016 הפכה לממשיכה רשמית של שושלת כפר צ'ן והינה הנציגה בישראל של האקדמיה הבינלאומית לטאי צ'י של מאסטר צ'ן בינג.

” מאוד אוהבת את השיעורים של טליה. ממוקדת, עמוקה ותמיד אני יוצאת רגועה וגמישה יותר, רפויה אך מוקצקת, מהשיעורים שלה:”

**שרון מימון, מתת**

” המורה נפלאה עדינה ומקצועית ברמה גבוהה. שיעור מתנה. מקווה שתמשיך איתנו המון תודה  
עליזה קיפר בן זקן, מעלות

## צ'י קונג

ימי ר' 08:00-08:35

עק רנית אלכין

**על המפגשים:** הצ'י גונג היא שיטת תנועה רכה, שמטרתה להגביר את הגמישות ולשפר את הזרימה האנרגטית בגוף. התרגול יכול לעזור לנו להתחבר לעצמנו, לחמם ולהניע את המפרקים, להביא לרגיעה, לרווח ולפתוח את הנשימה, וכך להביא לבריאות טובה יותר – פיזית ונפשית. התרגול נעשה בעמידה, ולא דורש מרחב גדול (אם יש צורך, ניתן לעשות חלק מהתרגול גם בישיבה על כסא) אין צורך בציוד מיוחד, למעט בגדים נוחים ונעליים נוחות (אפשר גם לתרגל יחפים).

## כמה מילים אישיות מרנית:

אז הצ'י אונג האצתי לפני כ-20 שנה והתאהבתי. בתראו שלי, אני אוהבת אלף את הדינמיות התנועתית, ובתוכה תחושת ההתרחבות והכרימה, אצד הקט, מאפשר התבוננות פנימית עמוקה בתחושות שנוות במהלך התראו.

## רנית מלכין



עוסקת בשיאצו ובצ'י גונג כ-20 שנה. מלמדת צ'י גונג בירושלים. תלמידתם של כריס מכאליסטר וד"ר אלן פיטפילד. מלמדת שיאצו בבית-ספר 'מגע', ומטפלת בקליניקה פרטית בירושלים. משנת 2022 שותפה בצוות הניהול של בית-ספר 'מגע', שעובד כקואופרטיב בניהול משותף. בעלת תואר ראשון בפיזיקה ובתוכנית 'אמירים רוח' מהאוניברסיטה העברית בירושלים.



# פלדנקרייז

עס יא צבא י'ני ב' 16:30-17:00

## על המפגשים:

המפגשים נועדו לשיפור יכולת התנועה, הקלה מכאבים.

**המפגשים מתאימים לכל מי שמעוניין. לשפר את איכות חייו.**

## כמה מילים אישיות מיעל:

את השיעור יש לעשות בהקפדה לאו, לא להאיע לאקסיומו סווח התנועה. אני מאויצה בחוק על שיעורי פלדנקרייז שיפור היכולות הפיכיות ושיפור ההרעה.

## יעל גבע



מטפלת ומלמדת במהלך 13 השנים האחרונות. למדה ממגוון רחב של מורים כולל תלמידים של משה פלדנקרייז עצמו. מלווה קורס למורים לפלדנקרייז מזה 7 שנים.

מטפלת בתינוקות, ילדים עם צרכים מיוחדים ומבוגרים בקליניקה פרטית ובבית הלוחם



# אורח חיים בריא

עק הילה אפילו יא' צ' 16:30-17:30

**על המפגשים:** במפגשים נתבונן באורח חיים בריא באופן הוליסטי, שמזמין הקשבה, נוכחות, סקרנות, חקירה, חמלה ומודעות. נדבר על תזונה, שינה, מגע, ניהול מתחים, תנועה ועוד. מדי שבוע יהיה נושא מסוים במרכז תשומת הלב, נלמד עקרונות, נראה מחקרים בתחום, נתרגל ונפגוש את עצמנו. חברי הקבוצה מוזמנים לשתף באתגרים שלהם, ולשאול שאלות. המפגשים אינם מוקלטים במטרה לאפשר לאנשים להביא את עצמם ללא חשש. זהו מרחב למסע משותף לאורח חיים בריא.

**המפגשים מתאימים כל מי שמעוניין/מעוניינת להעלות את המודעות לאורח החיים ולחדש/לחזק את הקשר עם עצמו גוף ונפש.**

## כמה מילים אישיות מהילה:

המידע אצבי מרכיבי הבריאות מאון ומכיל אצתיק סתירות. אני יוצאת מתוך הנחה שאין "בריא" או "לא בריא", יש "בריא אי". אני מכחינה אתכס אנסע se הקשבה והתבוננות כדי להבין מה בריא אכס.

## הילה אפילו

נטרופתית ותיקה, לימדה שנים במכללות לרפואה משלימה, בעלת תואר שני במנהל עסקים עם התמחות בפסיכולוגיה עסקית וניהולית, מורה ליוגה ומיינדפולנס. מתמחה במניעת שחיקה. סטודנטית לפסיכותרפיה גוף נפש מבוססת מיינדפולנס, פרקטיקנטית במחלקת מיינדפולנס בבית חולים פסיכיאטרי שמתמחה בטיפול בטרומה מורכבת ובהפרעות אכילה.



”מדריכה טובה עם ידע רב. כל שיעור מעניין, מלמד ומרתק בפני עצמו. נכס לתודעה בריאה נעמי קרליץ, תל אביב

# ביטוי יצירתי מרחבי אומנות מודעת

בתודעה בריאה אנו מציעות לכן מפגשים שבועיים של התבוננות ויצירה במרחב שמאפשר ביטוי אישי יצירתי, דרך כתיבה, ציור, וקול.

בקורסים אלו תוכלו לפרוש כנפיים דרך אמנות הכתיבה, לגלות את המנדלה והרפואה המדיטטיבית שלה, להתחבר לקול האותנטי שלכן, ולנסוק אל על במפגשי ציור מלאי קסם וסקרנות ובליווי מוזיקה.

המרחבים השונים יאפשרו לך ליצור מתוך המקום בו את נמצאת כרגע, ללא שיפוטיות ומתוך קבלה מלאה של כל מה שחי בכך עכשיו, ומה שמבקש עוד לצאת.

# לצייר את הרגע

עס דורית טייכמן יא' ר' 11:30-12:45

**על המפגשים:** ניפגש מידי שבוע בקבוצה אינטימית לתהליך יצירתי שנובע מתשומת לב לחוויית הרגע ולהשתנות שמתרחשת. המפגש מתחיל בתהליך התמקדות (פוקוסינג) שמחבר לחוויית הגוף - נפש ברגע הזה. משם יוצאים לצייר. ההכוונה היא להיות בסקרנות כלפי כל מה שעולה ולתת לחוויה ביטוי ישיר דרך ציור, מבלי לתכנן או לדעת לאן הציור יתפתח. אני ממליצה להכין סוגי צבעים שונים וכלי עבודה מגוונים ממה שיש בבית. המגוון מסייע להגיע לביטוי עשיר ומדויק יותר של התחושה.

לאחר שלב הציור יש הזמנה לשתף בתהליך ולשמוע מה הציור שלך מעורר באחרים. זוהי לא ביקורת עבודות, אלא שיתוף רגשי וחוייתי עמוק שתומך בתהליך.

**אין צורך בידע קודם בציור, מה שחשוב זה לרצות לצייר**

## כמה מילים אישיות מדורית:

יצירתיות היא אנרגיה מרפאה. הביטוי הישיר של רצו וחוויה דרך ציור מאפשרים שחרור עמוק. תשומת לב סקרנית לתחושה בראש הענכחי ולהשתנות שמתרחשת היא שניעה את התהליך היצירתי במפגש. אין נכון או לא נכון, יש קשב והכוונה לביטוי ישיר דרך מאון צבעים וחומרים. ההסכמה להיות באי ידיעה פותחת יצירתיות מפתיעה והבטחה רגשית שנובעת מהמאמץ. ביטוי ציורי שנובע מתהליך כזה עשוי להביא לחוויה של שחרור והקלה. אני מאמרת דרך, לא טכניקה. ההסכמה לקבלה עמוקה של מה שיש לא רק מעמיקה את הביטוי היצירתי, אלא מפיעה עמוקות על התהליך והנפשי והתודעתי.



## דורית טייכמן

ציירת, מטפלת באמנות (MA) ובהתמקדות ויוצרת ומנחת הסדנאות 'לצייר את הרגע'. חייתי 5 שנים בדרום מזרח אסיה, בעיקר בהודו.

”המלצה חמה!!!! השתתפתי במספר מפגשים בהנחיתה של דורית והם היו מאד מאד משמעותיים עבורי...דורית מורה נהדרת, אמפתית, מכילה וחמה...השיעור הזה, של לצייר את הרגע התגלה עבורי ככלי אפקטיבי ביותר לשחרור רגשות קשים וחיבור לשלווה ולעוצמה הפנימית...”

**יהודית א. כפר סבא**

## רפואת המנדלה

עק רנית הולנדר ימי א' 12:15-14:00

## סגולת המנדלה

עק רנית הולנדר ימי א' 19:00-20:15

שיעור שבועי בו נכיר את המנדלה והרפואה שהיא מביאה איתה. נלמד על האיכויות המיוחדות של היצירה במעגל ועל חשיבות נקודת העוגן במרכז. נזהה את יצירת המנדלה כעשייה מדיטטיבית שמאפשרת התבוננות תשומת לב ונוכחות במה שקורה ברגע הזה והתובנות שעולות ממנו. נזהה איך נוכל ליישם בחיינו את התובנות העולות בזמן יצירת המנדלה ומהנסתר העולה ממנה.

המפגשים והעיונים ליליים הם מיועני המנדלה המענינה עליו וגם למי נ

### כמה

במפגשים, נחקור את החוויה האישית האוטנטית של היצירה, נפתח את הרוח שבנו שיכולה ליצור מציאות בכל הסע ונראה את כח הריפוי של סגולת המנדלה.



### רנית הולנדר

ציירת ומורה למנדלה משנת 2005. מטפלת באומנות עפ"י המתודה האנטרופוסית בעזרת יישומי ציור ממתודה זו. מתענינת במסורות רוחניות שונות. למדה קורסים בבודהיזם ובבודהיזם טיבטי.

” רנית חשפה בפניי את רפואת המנדלה. בנעימות, במיקצועיות ובצניעות. מתייחסת לכולם בהבנה, בהכלה, ושוב, כן, במיקצועיות.

**בצלאל גוטר, כפר סבא**



” רנית מעבירה את המפגש עם המון עניין וחיות, ובו בזמן מלאת הכלה ואכפתיות - ומשקיעה מכל הלב והנשמה. מאוד מעניין לראות לכמה כיוונים ניתן לקחת כל מנדלה, ואיך כל אחד נותן לה את האינטרפרטציה האישית שלו. אף פעם אי אפשר לדעת מה ייצא בסוף, וזה תמיד מסקרן מחדש. מתברר גם שלמנדלה כוחות ריפוי, ואותם אנחנו יוצרים בעצמנו בכפות ידינו, ריפוי שעובר דרכנו אל תוך הציור - וחזרה אל הלב. ממליצה בחום גדול.

**מירב טלאור, בני ברק**



# מיינדפולנס וכתובה

עם רונית אוחנה י"א ס' 11:30-12:30

## על המפגשים:

מפגש שבועי וחוויתי של התבוננות, יצירה וביטוי אישי. מזמינה אותך לתת לעצמך מקום, לפרוש כנפיים בכתובה, לצאת להרפתקה, למלא מצברים, לשחק במילים, לאוורר ולעבד רגשות ומצבים, להתמלא השראה ולהיות חלק מקבוצה.

**המפגשים מתאימים לכל מי שנמשך לכתובה. אין צורך בניסיון קודם, רק בעניין ויצר הרפתקה**

## כמה מילים אישיות מרונית:

כשאני כותבת אני נוכחת בראש. נושאת, מתרווחת, מקשיבה לעצמי, מתבוננת פנימה והחוצה, חווה מחדש ראשית וכיכרונות, מתאסרת לעיון ולכוסר ההמצאה... כתיבה היא דרך נפלאה לבוא באסע עם עצמנו, לתת חייק וביטוי לקולות פנימיים ולהוציא אותם (ואת עצמנו) לאור.

## רונית אוחנה



במאית תיאטרון, מלמדת ומנחה סדנאות אימפרוביזציה (אילתור) וכתובה יוצרת. חיה עם משפחתה בכפר חרוב שבגולן. אוהבת ללוות אנשים בתהליכי יצירה וביטוי אישי ועוסקת בכך שנים רבות במגוון רחב של מסגרות.

” כותבים בכיף עם התייחסות אישית לכל מי שקורא  
ענת, ראש העין

” מפגשים שלוקחים אותי למחוזות קסומים. אוהבת את המדיטציה בתחילת המיפגש, אוהבת את ההקשבה שלה ואת התגובות המשמעותיות לכותבים  
רבקה פארי, גבעתיים

# אמנות וכתביבה מודעת

עק מראנית ארכ יאי ב' 11:45-12:45

## על המפגשים:

'האמנות עשתה אותי אדם מאושר. בזכותה ידעתי אושר'. אמר ארתור רובינשטיין כשהתבקש לסכם את חייו במשפט אחד.

בשיעור "אמנות וכתביבה מודעת" אנו נתמסר מידי שבוע לכתביבה ולציור חופשיים מיומרות, שיעזרו לנו להיות קרובים יותר לעצמנו ולסביבתנו, להיות בתשומת לב, בנוכחות ובאינטימיות עם הקיים בנו ומחוצה לנו.

**המפגשים מתאימים לאנשים שמעוניינים לשחרר ולפתח את יכולות הביטוי בכתב וביצור. אין צורך בכישרון או בניסיון קודם**

## כמה מילים אישיות ממרגנית:

באופן אישי, אני מראישה לא פעם אמנות וכתביבה מצילות אותי ומעשירות את חיי לאין ערוך. הן מאפשרות לי כלי נפלא לביטוי, להבנה ולנוכחות. אני מכחינה אותך כאשר את/ה, להתנסות בכלי הכתיבה והציור כדרך לבטא, להתבטא, ליהנות וללמוד בצורה חווייתית ומהנה. בנוסף, להעמיק את הימוד בקורס "מרחק לקירבה- אמנות ההקשבה" ולהתבונן בתכנים מכיוות נוספות.

## מרגנית ארז



מרגנית היא אמא ל-3, מנחת קבוצות ויוצרת. אמנית פיסול בחול, מציגה בארץ ובחו"ל. מעבירה סדנאות ותהליכי יצירה אישיים וקבוצתיים.

” התאהבתי בחיור של מרגנית מהשיעור הראשון שלה. אישיות קורנת בעלת ידע עמוק, בשיעורים שלה אני מרגישה מאוד בטוחה לשתף, מרגנית מחדדת את התובנות של המיינדפולנס ויישומם ביצירה. זה תחום שמאוד השתוקקתי להתפתח בו. תודה ענקית על מה שהיא מעניקה.

**סוזאנה קוג'מן, מסילות**



# אינטגרציית קול בתנועה

עק שירי און יא'י א' 11:00-12:00

## על המפגשים:

"אינטגרציית קול בתנועה" היא תהליך פיתוח וריפוי אשר מתמקד בחיבור האורגני בין הגוף והקול. התהליך מתרכז בשיקום הפעמה המוסיקלית הטבעית של הגוף ומשמש ככלי להתפתחות אישית, תרפויטית ויצירתית. הוא מציע כלים רבים ומגוונים לחקירה עצמית ולהתפתחות ומיועד לאמנים, פסיכותרפיסטים, ומטפלים בין השאר. את השיטה פיתחה סמדר אימור, מומחית בתחום התנועה והקול.

**המפגשים מיועדים לכל מי שמעוניין/ת לפתח את החיבור שלו/ה עם עצמו/ה. לאמנים, פסיכותרפיסטים, ומטפלים בין השאר.**

## כמה מילים אישיות משירי:

אני אכנינה אדולה בחיבורים בין האולאקו ומעודרת חקירה אצמית בנושא כדי אצנוח ולהתפתח אישית, אהירפא ואיצור מצאאות חדה.

[https://youtu.be/FOHufuwviHI?si=bklqRsh\\_\\_89sQdsF](https://youtu.be/FOHufuwviHI?si=bklqRsh__89sQdsF)

## שירי גולן



שירי גולן היא מוזיקאית, זמרת ויוצרת. מנחה סדנאות חווייתיות של "אינטגרציית קול בתנועה", בוגרת בית הספר "רימון" ובית הספר לקול בתנועה "סינפסה" במסלול ליווי תהליכי ריפוי יצירתי. מורה למוזיקה ופיתוח קול ומובילה כזמרת וגיטריסטית ערבי זמר מגוונים ברחבי הארץ. מלחינה לכותבים ויוצרת מוזיקה מקורית.

5

” שירי אמיתית ועמוקה, נותנת הצצה אל תוך עולם קולי שהוא כולו שלנו ולרשותנו אבל אנחנו לא משתמשים בו כלל. ממליצה מאוד לתת שעה חיבור לעצמנו! אביגייל אוסופסקי, אשדוד

# קורסים בתודעה בריאה

"חיי השתנו לחלוטין בראש איליתי כי יש כוח  
בידע ובחינוק. הידע נתן לי כוח אצל  
איינוויק סרציתא אראות בעזאק." אנדי

תודעה בריאה וחיים בריאים, אינם רק פעולה אישית  
של עצמנו עבורנו- אלא קשורים ישירות להיותנו חלק  
מקהילה.

כשהקהילה שלנו בריאה יותר, אכפתית ותוכמת- גם  
החיים האישיים שלנו טובים ותומכים יותר.

לכן יצרנו מרחב של קורסים חינמים ו/או במחירים  
מאוד נגישים שיאפשרו כמה שיותר אנשים להחשף  
לידע החשוב הזה.

החזון שלנו - ליצור קהילה מספיק גדולה של אנשים  
שלמדו והעמיקו במגוון הדרכים השונות לטפח את  
הלב כדי ליצור שינוי משמעותי מספיק בחברה שלנו.

שהשפה של כולנו תהפוך להיות שפה של לב, תבונה  
ואהבה.

# זמן להתקרב - יסודות התקשורת המקרבת

עס אפנייה כהן בן חיים | 7 אפעיפ החא 29.7N | יאי ב' 20:00-22:00

## על הקורס:

- נלמד איך לעבור משפה של שיפוטים לשפה של צרכים (ממה לא בסדר ומי אשם למה אני רוצה וזקוק)
- איך לזהות את חסמי התקשורת שלי - ולהביע את מה שחשוב לי באופן שיכול להישמע?
- מה היא אמפתיה עצמית ואיך אפשר להגדיל הבנה ואמפתיה כלפי עצמי?
- איך לתקשר באופן מיטיב כשכועסים ונפגעים?
- איך לבטא את מה שחשוב לי באופן שמגדיל סיכויים לקרבה?
- איך לבקש בקשות, להסכים לשמוע "לא" ולהיות ברור/ה ב"לא" שיש לי לומר?
- איך להפוך את כל זה לדיאלוג מקרב ומרפא?

## על תקשורת מקרבת

התקשורת המקרבת פותחה על ידי מארשל רוזנברג - פסיכולוג יהודי אמריקאי אשר עסק רבות בנושאים של קונפליקט בתוך חברה, קהילה ומשפחה. רוזנברג פיתח דרך שעובדת במרחב האישי, זוגי, בעבודה, בחברויות, במשפחה ובכל מערכת יחסים שיש לנו. דרך שתורמת לחמלה עצמית וחמלה לאחר מתוך נקודת המבט שלכולנו צרכים אנושיים משותפים ושהפעולות שאנו עושים הם ניסיון - מודע או לא מודע, לענות על אותם צרכים.

בעזרת כלים יישומיים לדיאלוג עם עצמינו ועם האחר גדלים הסיכויים שלנו לעבור מהעולם של השיפוטים - המכאיבים לכולנו לחיבור לצרכים והיכולת לתקשר אותם באופן מקרב, לשמוע אותם אצל האחר, לבקש בקשות, וללמוד להמשיך דיאלוג מקרב ומרפא גם כשאמרנו או שמענו "לא".

## הלימוד של תקשורת מקרבת:

הוא גם מרחב אמפתי ומכיל שאפשר לעשות בו מקום להכל, והוא גם דרך חיים ומודעות אשר מצריכה הקשבה ותרגול - כשעושים את זה אפשר לחוש את הכוחות שההטבה ביחסים עם עצמנו ועם הסביבה שלנו מאפשרת.

**הקורס מתאים לכל אדם בוגר שמעוניין לעשות דרך של שינוי והתקרבות במערכות היחסים בחייו, עם עצמו ועם אחרים. שמוכן וסקרן להתבונן פנימה ולגלות עוד על עצמו.**



## שאנייה כהן בן חיים

מנחה קורסים וסדנאות תקשורת מקרבת מעל עשור, מלווה ומטפלת בזוגות וביחידים, מנחה מסעות חיבור בטבע.

# המסע הנשמתי- דרך עץ הספירות הקבלי

עץ סל פנר | 8 מפע'ים בני עשה | תאריך פתיחה יפורסם בהמשך

## על הקורס:

במהלך הקורס אנחנו נעמיק בחוכמת השבט העברי הקדום, ונפגוש את הידע המרתק של עץ הספירות הקבלי, ונתבונן עליו כעל מפת דרכים שמלמדת אותנו כיצד לעבוד עם הרצונות העמוקים שלנו. מדרגה אחר מדרגה, נלמד כיצד להביא אותם לידי הגשמה במציאות באופן שמחובר ללב שלנו ולליבו של העולם.

## נחקור ונגלה ביחד:

- איך אני יכול לגלות את הייעוד והרצון שבי?
- כיצד לחיות באופן שבו אני מבטא ומממש את הייעוד שלי?
- מה הכלים והמתנות שהחיים נתנו לי בכדי שאמסור אותם הלאה?
- איך להגשים בפועל את הכלים והמתנות האלה?
- איך לנוע מעבר לפחד ולספק?
- איך לדעת שמהו הוא נכון עבורי?
- איך אני יכול לתמוך בעצמי, במשפחתי, בסביבתי, בקהילה ובאדמה?

## עץ הספירות הקבלי

במהלך הקורס נכיר את החוכמה הנפלאה של עץ הספירות הקבלי שישמש אותנו בקורס כמו מפת דרכים לגילוי הייעוד והרצון שבנו, וכיצד צעד אחר צעד להביא את הרצון לידי ביטוי ולהגשים אותו בעולם

## טל פנר



בן 44 מכרכור. אבא לשתי מתבגרות, בן זוג לשרון חונך אנשים אל התיב הנשמתי. בין מייסדי תחום האקותרפיה בישראל ומגמת הטיפול בטבע במכללת כרכור בעשור האחרון. מנחה קבוצות ומטפל בגישת הטבע תרפיה ופסיכותרפיה גופנית התפתחותית, בעל קליניקה בכרכור. לומד ומלמד ב-15 שנה האחרונות את הדרכים העתיקות של המסורת העברית, הרפואה האינדיאנית המסורתית ודרכי הריפוי של מערב אפריקה. מנחה טקסי ריפוי קהילתיים (סוויט לודג', שחרור אבל וצער)

למעוניינים להעמיק את הלימוד ישנה אפשרות להצטרף לקבוצת תרגול והעמקה שתהיה מרחב של שיתופים אישיים, העמקה בלימוד וחיבור שלו לתוך החיים שלנו.

# לתוך עצמנו ובחזרה- מסעות שמאניים

עס תואר פיין | 6 מפעיק בני עשה | תאריק פתיחה יפורסק בהעסק

## על הקורס:

במפגשי הקורס נתחבר ל-6 הכיוונים של היקום המסמלים בתרבות האינדיאנית 6 כוחות ראשונים. מדי שבוע נפגש לשעה של לימוד קצר ומסע שמאני שיחבר אותנו לכוחות הראשונים שנמצאים בתוכנו. כשאנחנו מתחברים אליהם אנחנו מגלים בעצמם את הכוחות שלנו, משחררים מצוקות ומחסומים, ומאפשרים לעצמנו דרכים חדשות לנוע בעולם.

- מפגש ראשון: כיוון הצפון - מעניק את המצפן לדרך שלנו
- מפגש שני: כיוון המזרח - מציע פרספקטיבה חיובית לחיים
- מפגש שלישי: כיוון הדרום - לממש את הפוטנציאל שלנו
- מפגש רביעי: מערב - להתחבר לעולם הפנימי שלנו
- מפגש חמישי: שמים - להתרחב את המרחבים בהם הכל אפשרי
- מפגש שישי: אדמה - להתחבר לשורשים שלנו

## תומר פיין - איש רפואה שמאני

לפני 35 שנה יצאתי למסע לימוד וחניכה בדרך השמאנית. פגשתי מורים משבט הלאקוטה שדרכם זכיתי להתחבר לדרך שהיא בית.

למרתה משבט הטרהומארה ממנה למדתי מסעות שמאניים. לקרלוס קסטנדה דרכו למדתי מעברים בין ממדים וחלימה. ולקאטוסה שלימד אותי ריפוי בעזרת כוחות הטבע. בסוף מסע החניכה שלי נתבקשתי לבחור בין החיים במקסיקו או החיים בישראל. בחרתי לחזור לארץ מתוך כוונה לחבר שמים וארץ במקום בו נולדתי.

מזה 30 שנה אני חולק את הידע בטקסים, טיפולים אישיים וקבוצות לימוד.



למעוניינים להעמיק את הלימוד ישנה אפשרות להצטרף לקבוצת תרגול והעמקה שתהיה מרחב של שיתופים אישיים, העמקה בלימוד וחיבור שלו לתוך החיים שלנו.

# מיינדפולנס להפגת מתחים

8 מפעים קורס בוקר וערב, מתחיל ב-20.82

עק אילה קמחי, ניב אידלמן, אלה טולנאי ואילא אור

## על הקורס:

- נלמד איך לעבור משפה של שיפוטיות לשפה של צרכים (ממה לא בסדר ומי אשם למה אני רוצה וזקוק)
- איך לזהות את חסמי התקשורת שלי - ולהביע את מה שחשוב לי באופן שיכול להישמע?
- מה היא אמפתיה עצמית ואיך אפשר להגדיל הבנה ואמפתיה כלפי עצמי?
- איך לתקשר באופן מיטיב כשכועסים ונפגעים?
- איך לבטא את מה שחשוב לי באופן שמגדיל סיכויים לקרבה?
- איך לבקש בקשות, להסכים לשמוע "לא" ולהיות ברור/ה ב"לא" שיש לי לומר?
- איך להפוך את כל זה לדיאלוג מקרב ומרפא?

## על מיינדפולנס

מיינדפולנס הינו דרך להיות נוכחים בהווה ולהתחבר לכוחות הפנימיים שקיימים בכולנו. דרך המיינדפולנס נחקרה על ידי חזית המחקר המדעי – ומאפשרת לנו למצוא יותר שקט, חוסן נפשי, בריאות, אמפתיה ורווחה פנימית. זוהי דרך מעשית, ואפקטיבית להתמודד עם מתחי החיים, באופן יעיל ומיטיב ושתוצאותיה מוכחות בשטח. במהלך הקורס אנו לומדים לעצור, לנשום, להתווסת ולעשות מקום מיטיב וחומל למתרחש בתוכנו ומסביבנו ומתוך כך גם להגיב ולפעול באופן שמיטיב איתנו. כיום יש תיקוף מדעי לכך שהמוח שלנו הוא גמיש ובר-שינוי. אלפי מחקרים מעידים כי תרגול מיינדפולנס מאפשר לנו לשנות את האופן שבו מוחנו קולט את המציאות, מפרש אותה ומגיב אליה ובכך משפיע על כל רבדי חיינו.

## הלימוד של המיינדפולנס:

במהלך הקורס אנו לומדים לעצור, לנשום, להתווסת ולעשות מקום מיטיב וחומל למתרחש בתוכנו ומסביבנו ומתוך כך גם להגיב ולפעול באופן שמיטיב איתנו.

### לילה קמחי

מנחה בכירה לאומנות מדיטצית הויפסאנה, מלמדת מעל לשני עשורים בארץ ובעולם.

### אלה טולנאי

בעלת M.A בעבודה סוציאלית, מטפלת באמצעות מיינדפולנס והאקומי. מנחת MBSR, מיינדפולנס ומדיטציה.

### ניב אידלמן

פסיכולוג קליני, מכשיר מטפלים למיינדפולנס, ומטפל בגישה.

### מיכל גורל

מייסדת אתר תודעה בריאה, מורה למיינדפולנס ומתרגלת.





# מסעות הלב עם פמה צודרון

נפתח מדי 2-3 חודשים

קורסי אוקאטיק

## קורסים המוצעים במהלך השנה:

- איך להתיידד עם עצמנו - התיידדות וקבלה עצמית דרך לימוד של מנגנוני ההכרה והתפיסה לפי הבודהיזם
- 6 העולמות- פסיכולוגיה בודהיסטית לעבודה עם מצבי "תקיעות"
- טרנספורמציה רגשית-ללמוד איך לעבוד עם הרגשות שלנו
- לבחור את חיינו- קורס על לימוד הלו ג'ונג
- מצבי מעבר- מוות ואובדן

## על הקורסים

בתקופות של משבר קשה, של חוסר וודאות ושינוי, כולנו חווים רגשות עזים. אין פתרון קל- אבל אפשר ללמוד לעבוד עם התודעה שלנו ועם הרגשות המתגרים שאנו חווים - כדי להישאר יציבים בעיצומה של הסערה, ובכך נוכל לטפל טוב יותר בעצמנו ובאחרים.

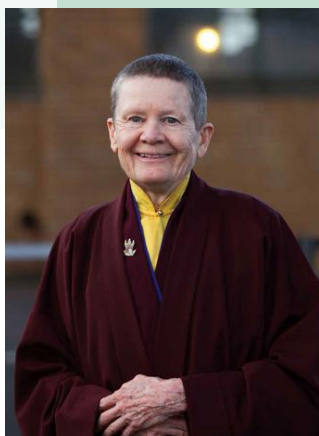
אלו קורסים מרתקים ומעשים בהם נלמד כיצד לעבוד עם הרגשות המכאיבים בחיינו, לשחרר דפוסי תגובה אוטומטיים ולא מיטיבים, וליצור טרנספורמציה עמוקה בחווית החיים שלנו.

כל קורס כולל 6 מפגשים מוקלטים בהנחיית פמה צ'ודרון, בליווי מפגשי זום לייב עם רון אלון.

## פמה צודרון

מורה בודהיסטית אהובה, סופרת, נזירה ואמא. מהווה השראה למיליוני אנשים ברחבי העולם שננגעו מהלימוד והדוגמאות שלה לחיים של טוב בתוך תקופה מורכבת זאת.

כתבה ספרים רבים וביניהם, רבי המכר "כשהדברים מתפרקים" ו"הדברים שמפחידים אותך". החלה את תרגולה ב 1972 ומאז הפכה לאחת המורות המובילות בעולם.



# המסלול המורחב בתודעה בריאה

בתודעה בריאה הלמידה אף פעם לא נגמרת ויש תמיד מקום להעמיק ולצלול פנימה. המסלול המורחב מאפשר לכם לשלב בכל יום בשבוע את הלמידה והתרגול בשיעורים השונים.

בנוסף לשיעורים הקבועים, תוכלו לקחת חלק בקורסים ייחודיים כמו הקורסים של פמה צ'ודרון, קורסי העמקה במיינדפולנס ועוד.

הלמידה במסלול המורחב מתבצעת על ידי תרגול ושיח. אנו שמות דגש גדול על יצירת קהילה ותחושת יחד נרחבת.

המסלול מציע שיעורי העמקה שבועיים בנושאי המסע הבודהיסטי, תקשורת מקרבת, מסעות שמאניים ועוד.

כחלק מהמנוי המורחב תוכלו לקחת חלק פעיל בקהילת התקשורת המקרבת הכוללת מספר רב של מפגשים שבועיים עם מנחים שונים הנוגעים בתקשורת המקרבת במגוון תחומי חיים. קהילת התקשורת המקרבת מתפתחת ועוזרת לך להתקרב לעצמך ולסובבים אותך.

# להתקרב אתוק הבנה והקשבה קהילת תקשורת מקרבת

מספר מפגשים בשבוע

עם סאנייה כהן בן חיים  
וצוות מורות ומורים מובילים

## בין הנושאים שנעסוק בהם

כיצד ניתן להפוך שיחה שמרגישה רחוקה מהתודעה המקרבת- לשיחה אמפתית ומרפאה.  
מה עושים עם כל הכעס הזה? תקשורת מקרבת במצבים של כעס גדול לאנשים בחיינו.  
הרצון בהכרה בפגיעה- כשהיא לא מגיעה ואנחנו עדיין רוצים או נדרשים להשאר בקשר.  
אמפתיה- העמקת שיח אמפתי עם האחר.  
איך הופכים שיחה מביכה וקשה לשיחה זורמת ופתוחה? וזה לא אומר שהיא לא תהיה כואבת.  
העמקה נוספת בתחומים שונים: תקשורת מקרבת עם ילדים ומתבגרים, בזוגיות ומיניות, בעבודה, עם אנשים שתפיסותיהם שונות משלנו ועוד..

## מורים ומפגשים חדשים מתווספים עם התרחבותה של הקהילה. נכון לעכשיו אלו המפגשים שלנו:

ימי א' 12:00-13:30-  
מפגש תראו שבועי



ילן בן זרח

ימי ד' 20:00-22:00-  
מפגש לימוד ותראו  
ימי פני 9:00-10:30-  
מפגש תראו שבועי



סאנייה כהן בן חיים

ימי א' 20:00-21:30-  
תקשורת מקרבת בכוכיות



פטי קיסר

ימי א' 18:00-19:30-  
להאזין את טווח האנושי-  
תראו הבנה של עמדות  
שונות שלנו



רון כראו

ימי ב' 20:00-21:30-  
תקשורת מקרבת בין  
הורים וילדים



עיט רוסו יצחקי

ימי ה' 19:00-21:00-  
בדרך המצפון



ארנינה קחתן

# מסעות שמאניים לריפוי עצמי

קבוצה מתמקדת עם נושא חודשי מתחילת  
סעות מאניק בזמין מורק, זימור ושיח

ימי עני 19:00-20:00

מדי חודש נתמקד בנושא אחר במפגשים שבועיים בהם יהיה לימוד קצר ומסע שמאני שיחבר אותנו אל עצמנו ואל המוח השמאלי והאינטואיטיבי. בכל מפגש נגלה בתוכנו את הכוחות שלנו, את האפשרות לשחרר מצוקות ומחסומים, ולמצוא דרכים חדשות לנוע בעולם. נעמיק בבניית חוסן, מסוגלות והעלאת אנרגיית החיים הזמינה לנו לחיות את חיינו במיטבם.

## בין הנושאים שנעסוק בהם

- מעגל 36 אבנים
- חיבור להדרכה הפנימית
- ריפוי טראומות ואירועי העבר
- שחרור השליליות
- העצמת העצמי
- חיבור לאנרגיות הטבעיות

## תומר פיין- איש רפואה שמאני

לפני 35 שנה יצאתי למסע לימוד וחניכה בדרך השמאנית. פגשתי מורים משבט הלאקוטה שדרכם זכיתי להתחבר לדרך שהיא בית. למרתה משבט הטרומארה ממנה למדתי מסעות שמאניים. לקרלוס קסטנדה דרכו למדתי מעברים בין ממדים וחלימה. ולקאטוסה שלימד אותי ריפוי בעזרת כוחות הטבע. בסוף מסע החניכה שלי נתבקשתי לבחור בין החיים במקסיקו או החיים בישראל. בחרתי לחזור לארץ מתוך כוונה לחבר שמים וארץ במקום בו נולדתי. מזה 30 שנה אני חולק את הידע בטקסים, טיפולים אישיים וקבוצות לימוד.



# המסע הבודהיסטי - והביטוי שלו בחיי היום יום שלנו

קבוצת תראו שבועית עם סנדיה בר קמה  
ימי חמישי 16:00-18:00

המפגשים השבועיים עם סנדיה מתאימים למי שכבר צברו ניסיון בתרגול המיינדפולנס ומעוניינים להיות חלק מקבוצה חוקרת ומעמיקה שהולכת בדרך הזו יחד לאורך זמן. יחד נצא למסע של גדילה וריפוי, ונחווה את ההשפעות המעמיקות והמרפאות של המדיטציה והדהרמה בחיי היום-יום.

במפגשים יובאו גם תכנים מעולמה של פמה צ'ודרון: קטעים מהספרים שלה, מדיטציות וכן נעמיק בתכנים שעלו ויעלו בקורסים שלה שהועברו במסגרת תודעה בריאה.

המפגשים יכללו: מדיטציה, זמן לימוד, שיתופים וזמן לשאלות ותשובות.  
**התוכנית מתאימה לאנשים עם ניסיון קודם והכרות עם תרגולי המיינדפולנס והדרך הבודהיסטית**

## סנדיה בר קמה



מהמורות הוותיקות והבכירות בארץ למיינדפולנס ובודהיזם. מתרגלת מאז 1986. מלמדת מיינדפולנס, ויפאסנה וחופש. חייתה שבע שנים חיי פרישות ותרגול באשראם ליוגה ומדיטציה בארצות הברית. למדה CBT, גשטאלט, סכמה-תרפיה ותקשורת מקרבת. תרגלה תקופות ארוכות בארה"ב, הודו, תאילנד ואנגליה. שמה דגש על הקשר בין התרגול לחיי היומיום, על חקירת החוויה האישית האותנטית ועל האפשרות לחיות חיים ערים בכל רגע. מאמינה שבכולנו טמונה היכולת לאהוב, לחמול, להיות נדיבים ולהתעורר.

# תודה

