

להחזיר את הקשב לגוף – סדנא למתמודדים עם עודף משקל



לכולנו יש דיאלוג פנימי עם הגוף, האם שאלת עצמך פעם מהו הדיאלוג שלך? האם חשבת לנסות יוגה, אבל המחשבה מעלה בך חשש ואי נוחות? קבוצה זו הינה בשבילך אנחנו מזמינות אותך למפגש אחר עם גופך

קהל היעד לסדנא:

א-נשים החווים קשיי שליטה באכילה, סובלים מעודף משקל, הרוצים לשפר ולעשות שינוי ביחס לגופם ולאכילה.

מה לא יהיה בסדנא?

שקילה, תפריטים, הגבלות מזון.

אז מה כן?

הקשבה והכרה מחדש של הגוף, של יכולותיו וצרכיו; למידת הזנה מיטיבה מתוך הקשבה וחמלה. העלאת המודעות וקבלת כלים לשינוי דפוסי מחשבה והתנהגות אוטומטיים הקשורים בגוף, אכילה ורגשות; חיבור אחר לגוף דרך תרגול יוגה ומיינדפולנס בסביבה לא שיפוטית, מותאמת ואינטימית (עד 12 משתתפים!)

סדנא זו תקנה בסיס לתהליכי שינוי ארוכי טווח.

סדנא בת 8 מפגשים, בימי שני בערב, 19:00-21:00
בת.ל.מ. רעננה, רח' אחוזה 301

תאריכי המפגשים:

16.12, 9.12, 2.12, 25.11, 18.11, 11.11, 4.11, 28.10

אודות המנחות:

טל בר-נוי רפפורט - פסיכולוגית רפואית מומחית ומדריכה מוסמכת, בעלת ניסיון רב בטיפול בהשמנת יתר.

טליה שמואלי - פסיכולוגית בהתמחות רפואית, וכן מורה ליוגה מוסמכת ומנוסה.

עלויות: 1900 ש"ח בהרשמה מוקדמת, עד ה-29.9 (ראש השנה!). מחיר מלא לאחר תאריך זה הינו 2100 ש"ח.

בואו כפי שאתן/ם, אין צורך בניסיון קודם בתרגול יוגה!

לפרטים נוספים ולהרשמה:

טל - 05447656536

טליה – 0544545514

*יש להציג אישור רפואי המאשר תרגול יוגה.