



מפגש פתוח
להיכרות והרשמה לשנה
הקרובה יתקיים ביום שישי
10:30-11:30, 30.9.16
במרכז לאומנויות המזרח,
רח' חזקיהו המלך 17

יוגה

פירוש המילה יוגה הוא - איחוד, חיבור.

חיבור בין התודעה, הנשימה והגוף,
קשר בין יכולת ההתבוננות שלנו,
לתנאים המשפיעים על איכות הפעולה שלנו בעולם.

באמצעות **תשומת לב מעודנת וממוקדת** מתגלות התחושות העדינות, הצרכים, נקודות המשען והכוחות המניעים, החבויים בנו ומשפיעים על חוויית הקיום ועל דרך הפעולה שלנו כל רגע מחדש.

האימון עצמו הוא מפגש עם עצמנו, זמן התחדשות הקשר בין התודעה, למציאות האישית הרחבה, הפיזית והמנטאלית המתקיימת בנו עכשיו, ממש ברגע ההווה.

באמצעות **ההתבוננות בנשימה ובגוף**, מתגלות מחדש תחושות משמעותיות ששכחנו, כמו הקשר לאדמה והקשר בין מרכז הגוף לקצוות ובחזרה. חוויות אלו מתעצמות ומביאות איתן איכויות של שקט ויציבות נמאפשרות לנו חופש תנועה וקלות - גם בסיטואציות מרכבות ומאתגרות. על המזון ובחיי היומיום.

מתוך תובנות אלו ניתן לבנות גם **תרגול אישי**, הבונה תניות חדשות, דרך פעולה חדשה המבוססת על נינוחות ויציבות וממנה עולה הפעולה באופן מדויק יציב וזורם.

"אימון זה מכה שורש כשהוא מבוצע כראוי, בהתמדה ולאורך זמן."

היוגה סוטר של פטנגלי, תרגום אורית סן גופטה.

נועה אופק מורה בכירה ליוגה (מכללת וינגייט) וליוגה תרפיה (Bihar School of Yoga, India) מלמדת קבוצות וסדנאות יוגה (ויג'ננה וסטיאננדה) מזה 18 שנה ומתמחה ביוגה טיפולית ובמפגשים אישיים.

לפרטים נוספים אנא שילחו אימייל או התקשרו אל נועה:

✉ noaofek1@gmail.com f noa.ofek.yoga ☎ 054-5828372

www.noaofek.com