



מפגש פתוח
להיכרות והרשמה לשנה
הקרובה יתקיים ביום שישי
10:30-11:30, 23.9.16
במרכז לאומנויות המזרח,
רח' חזקיהו המלך 17

יוגה תרפיה

לחולי פיברומיאלגיה להקלה ולשיפור איכות החיים

מפגשים ממוקדים לשינוי המאבק היומיומי ולהתמודדות עם מצבי מתח, חרדה וכאב כרוני

• הכאב הוא תוצאה של הרבה החזקה ומעט תנועה. פעולת הנשימה המודעת, משנה את המצב ומאפשרת לתנועה הפנימית להמשיך ולהתרחש. מאפשרת לשרירים הפנימיים להרפות ולחזור לתנועתיות הטבעית שלהם.

בעזרת התירגול מתגלה הדרך לשאת ואף להשפיע על מצבי המתח והכאב ועולה האפשרות לזהות להתערב ולצמצם כניסה למצבי קצה.

• מתקבל שיפור דרמטי באיכות השינה, ומצבי המעבר בין ערות לשינה וחזרה לערות נעשים נוחים יותר.

• הרגלי הפעולה משתנים ומאפשרים פעולה ומנוחה בזמנית.

• המעבר בין פעילות למנוחה נעשה נוח יותר, זמן הפעילות מתארך ומצטמצמת הכניסה למצבי הישרדות ומאבק,

לקום פחות עייפים, לפעול מתוך תנאים של נשימה ויציבות ולחוזת מחדש קלות, חופש תנועה וחיות גם במצבי מעבר ומאמץ.

היוגה היא תרגול עתיק המאפשר לנו לגלות מחדש את החיבורים ואת המנופים הפנימיים המביאים אותנו למנוחה עמוקה בגוף ובתודעה. ממצב זה עולים באופן טבעי חופש תנועה וקלות.

במפגשים אנו מגלים מחדש את כוחה של הנשימה ואת הדרך להשתמש בה בצורה משמעותית.

במצבי מתח מנטאלי ואיום, נמצאים הגוף והתודעה במצב דריכות ומאמץ יתר, אשר לאורך זמן יוצרים עיפות קשה וחוסר איזון בין מאמץ למנוחה.

התרגול יוצר מחדש את התנאים התומכים להם אנו זקוקים כדי לחזור באופן טבעי לאיזון בין זרימה ליציבות, בין מאמץ למנוחה.

אני מזמינה אותך להצטרף, מתוך ידיעה, שבאמצעות מפגשים אלו תפתח בפניך דרך לשיפור איכות חיך בצורה משמעותית.

בעבודה המשותפת נוצרת קבוצת פעילות התומכת ומחזקת את העבודה האישית שלך.

המפגשים יכללו תרגול גופני, נשימתי ותודעתי ויהוו תהליך רציף של דיון ולמידה משותפת. במהלך המפגשים נבנה תכנית לתרגול יומיומי בהתאמה אישית.

"בתהליך שעברתי בתרגול, הצטמצם הכאב, אך יותר מכל התפתחו בי יכולות של הגוף ושל התודעה לשאת את אי הנוחות." "פיתאום היום מתחיל מוקדם יותר ואפשר לקבוע דברים גם ללפני 10" (מתוך שיחות שקיימתי עם תלמידותי)

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

לתיאום מפגש מקדים אישי, להתייעצות ולפרטים נוספים אנא שלחו מייל או התקשרו אל נועה:

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

www.noaofek.com