



פשוט
לתרגל

יוגה * נועה אופק
YOGA * NOA OFEK

תרגול לחולי פיברומיאליגיה

לקום פחות עייפים, לפעול מתוך תנאים של נשימה ויציבות לחוות מחדש קלות, חופש תנועה וחיות

חדש!

קורס המשלב שתי שיטות לטיפול בסימפטומים של פיברומאלגיה ומצבי מתח וטראומה

• תרגול מדיטטיבי (Mindfulness) נשימתי – מבוסס יוגה תרפיה, המאפשר לחוות מצבי מנוחה עמוקה וחיוניות של הגוף והתודעה, ובונה דפוסי פעולה חדשים התומכים בכך.

• תרגול ממוקד לשחרור תבניות שריר TRE® – תרגילים לשחרור מתחים וטראומה – שיטה המאפשרת אקטיבציה בטוחה של מכניזם רפלקסיבי טבעי, המשחררת מתח הכלוא בשרירים ומרגיעה את מערכת העצבים.

מדריכות הקורס מתמחות בתחומים של יוגה תרפיה, מדיטציה ו-TRE®

אניה בלום

פיזיותרפיסטית מוסמכת
Certified TRE® Provider, TRE®
Certification Trainer

☎ 052-2734085
✉ anya@tre-israel.com
www.tre-israel.com



נועה אופק

מורה בכירה ליוגה ומדיטציה,
מתמחה ביוגה טיפולית

לפרטים והרשמה:
☎ 054-5828372
✉ noaofek1@gmail.com
f noa.ofek.yoga
www.noaofek.com/yoga-workshop-for-fibromyalgia

בקורס 8 מפגשים בני שעתיים | עלות הקורס - 1,450 ש"ח

בירושלים:

כתובת תפורסם בהמשך

ימי ה' | 11.00-13.00

25.5.17 עד 13.7.17

בתל אביב:

רח' מזא"ה 52א

ימי א' | 11.30-13.30

21.5.17 עד 9.7.17

