

נתניה

אזור השרון

טלפון: 077-8066216

מחפש סדנת מיינדפולנס לנשים בנתניה? הגעת למקום הנכון. לחץ כאן לרשימת סדנאות גוף-נפש רוחלחץ כאן לרשימת מנחי סדנאותלחץ כאן לרשימת מטפלים במיינדפולנסמגוון סדנאות מיינדפולנס וטכניקות תרגול שתורמות להפגת מתחים וחרדות, מאפשרים שיפור יכולת ההתמודדות עם כאב פיזי ונפשי, שיפור בריכוז וקשב ואפילו חיזוק מערכת החיסון. אתם מוזמנים למצוא סדנה וללמוד כיצד לשפר את איכות חייכם, בעזרת מדריכים המופיעים באלטרנטיבלי.מה זה מיינדפולנס? מיינדפולנס (באנגלית: Mindfulness) היא מודעות קשובה. היא תהליך של הבאת תשומת לב מכוונת ובלתי שיפוטית לחוויות המתרחשות בהווה. אפשר לטפח מיינדפולנס באמצעות תרגילי מדיטציה, דמיון מודרך, אימון ותרגול. מיינדפולנס יתרונות תרגול מיינדפולנס מאפשר לפתח מערכת יחסים נכונה יותר עם כאב, מתח, מאפשר להתמודד עם חרדות ובעיקר - לאמן את התודעה להתמקד בהווה וב"חצי הכוס המלאה".תרגול מיינדפולנס משלב טכניקות של נשימה, הרפיה של הגוף, דמיון מודרך ומדיטציה. טכניקת מיינדפולנס מאפשרת לכל אחד להתמודד טוב יותר עם מצבי חרדה, לחץ ומתח, טיפול בכאב כרוני, טיפול המשלב ריפוי הגוף והנפש, מקדם איכות חיים טובה יותר של שלווה נפש, שינה איכותית, העצמה, מודעות עצמית, שמירה על בריאות טובה ויכולת ליהנות מחיי יומיום.

[שלח הודעה](#)