

נפתחת סדנה
נוספת!

סדנה להכרות עם יוגה לחולי פיברומיאלגיה ככלי להקלה ושיפור איכות החיים

**10 מפגשים (מתוכם 2 אישיים) להכרות עם היוגה
ושילובה, ככלי משלים, במערך טיפולי כולל
המומלץ על-ידי ההסתדרות הרפואית לטיפול בתסמונת זו.**

מניסיוני בעבודה קבוצתית ועבודה פרטנית עם חולי פיברומיאלגיה עלה, כי העבודה הביאה לעיתים קרובות לשיפור תפקודי משמעותי, שיחרור במרחב הנשימה והקלה במרחב הרגשי.

אני מזמינה אתכם לסדנה זו מתוך הכרה ברורה שבאמצעותה תפתח בפניכם דרך משמעותית לשיפור איכות חייכם ויווצרו תנאים ליצירת קבוצת פעילות שתוכל לתמוך ולחזק.

המפגשים יכללו תרגול גופני, נשימתי ותודעתי ויאפשרו תהליך רציף של דיון ולמידה משותפת. במהלך המפגשים ניתן יהיה לבנות תכנית לתרגול יומיומי בהתאמה אישית.

המפגשים יתקיימו בבית רחל שטראוס החדש - רחוב דרך בית לחם פינת רחוב רבקה

חולי פיברומיאלגיה מתמודדים באופן יומיומי עם עייפות, כאבים, הפרעות שינה, קושי ובדידות רגשיים.

ועדה מטעם ההסתדרות הרפואית שבחנה את יעילותם של מגוון טיפולים שונים בהקלה על תסמיני הפיברומיאלגיה הצביעה על היוגה כאחד הטיפולים המומלצים לתסמונת זו. כמו כן הדגישה הועדה את חשיבות קיומו של מערך טיפולי משולב הכולל: פעילות פיזית מתונה, טיפול תרופתי וטיפול המתייחס להיבטים תודעתיים ורגשיים.

ליוגה פנים רבות דרכם היא מאפשרת שינוי של דפוסי פעולה תנועתיים, נשימתיים תודעתיים ורגשיים. הכלים שנרכשים באימון היוגי יוצרים תנאים משופרים לתפקוד, ואלה תומכים בהמלצות הרפואה הקלאסית.

נועה אופק, בוגרת קורס מורים בכירים ליוגה של מכללת וינגייט. למדה אצל מורים מאסכולות שונות. השתלמה ביוגה תרפיה ב-Bihar school of Yoga. מלמדת קבוצות וסדנאות יוגה מזה 18 שנה ומתמחה ביוגה טיפולית ובמפגשים אישיים.

לתאום מפגש מקדים אישי, להתייעצות ולפרטים נוספים

אנא שלחו מייל או התקשרו אל נועה:

noaofek1@gmail.com 054-5828372



נפתחת סדנה
נוספת!

סדנה להכרות עם יוגה לחולי פיברומיאלגיה ככלי להקלה ושיפור איכות החיים

10 מפגשים (מתוכם 2 אישיים) להכרות עם היוגה
ושילובה, ככלי משלים, במערך טיפולי כולל
המומלץ על-ידי ההסתדרות הרפואית לטיפול בתסמונת זו.

מניסיוני בעבודה קבוצתית ועבודה פרטנית עם חולי פיברומיאלגיה עלה, כי העבודה הביאה לעיתים קרובות לשיפור תפקודי משמעותי, שיחרור במרחב הנשימה והקלה במרחב הרגשי.

אני מזמינה אתכם לסדנה זו מתוך הכרה ברורה שבאמצעותה תפתח בפניכם דרך משמעותית לשיפור איכות חייכם ויווצרו תנאים ליצירת קבוצת פעילות שתוכל לתמוך ולחזק.

המפגשים יכללו תרגול גופני, נשימתי ותודעתי ויאפשרו תהליך רציף של דיון ולמידה משותפת. במהלך המפגשים ניתן יהיה לבנות תכנית לתרגול יומיומי בהתאמה אישית.

המפגשים יתקיימו בבית רחל שטראוס החדש - רחוב דרך בית לחם פינת רחוב רבקה

חולי פיברומיאלגיה מתמודדים באופן יומיומי עם עייפות, כאבים, הפרעות שינה, קושי ובדידות רגשיים.

ועדה מטעם ההסתדרות הרפואית שבחנה את יעילותם של מגוון טיפולים שונים בהקלה על תסמיני הפיברומיאלגיה הצביעה על היוגה כאחד הטיפולים המומלצים לתסמונת זו. כמו כן הדגישה הועדה את חשיבות קיומו של מערך טיפולי משולב הכולל: פעילות פיזית מתונה, טיפול תרופתי וטיפול המתייחס להיבטים תודעתיים ורגשיים.

ליוגה פנים רבות דרכם היא מאפשרת שינוי של דפוסי פעולה תנועתיים, נשימתיים תודעתיים ורגשיים. הכלים שנרכשים באימון היוגי יוצרים תנאים משופרים לתפקוד, ואלה תומכים בהמלצות הרפואה הקלאסית.

נועה אופק, בוגרת קורס מורים בכירים ליוגה של מכללת וינגייט. למדה אצל מורים מאסכולות שונות. השתלמה ביוגה תרפיה ב-Bihar school of Yoga. מלמדת קבוצות וסדנאות יוגה מזה 18 שנה ומתמחה ביוגה טיפולית ובמפגשים אישיים.

לתאום מפגש מקדים אישי, להתייעצות ולפרטים נוספים

אנא שלחו מייל או התקשרו אל נועה:

noaofek1@gmail.com 054-5828372

