

מוזמנות לסדנת קפסיטאר CAPACITAR

קפסיטאר הוא ארגון בינלאומי שנוסד בארה"ב בשנת 1988. משמעות המילה היא "איפשר" וכשמה כן היא: השיטה מאפשרת לכל אחת ואחד להתעורר לחכמת הגוף והנפש ולהביא לריפוי הוליסטי, בכל רמות הקיום – האישי, החברתי, הפיזי, הנפשי והרוחני. השיטה פותחה כחלק ממחקרה של ד"ר פאט קיין בתחום הרווחה הרב-תרבותית.

באמצעות תרגול מונחה נלמד כלים חכמים ופשוטים ליישום מארגז הכלים הרב-תרבותי של קפסיטאר כמו טאי-צ'י, תרגילי תנועה, עבודת נשימה, טכניקת שחרור רגשי (EFT), מדיטציה, דמיון מודרך, לחיצות על נקודות דיקור לשחרור כאב ומתח, ועוד...

מוזמנות לסדנא של 8 מפגשים למתחילות ומתקדמות בימי שני החל מ-3 בפברואר 2020 בשעות 17:00-20:00 באולם הביטחון בקומת הכניסה ב-מ.א. מטה אשר ביג רגבה

בהנחיית לורה הלל, רונית צור, סיגל כהן מובילות מפגשי קפסיטאר בישראל

עלות למשתתפת - 400 ₪

בהרשמה מראש במייל – NILIA@MATTEASHER.ORG.IL

מוזמנות באהבה

נילי אלון, יועצת לקידום מעמד האישה ושוויון מגדרי

