**הפחתת לחץ באמצעות מודעות קשובה**

**תוכנית בגישת MBSR**

**ימי ה' בשעות 11:30-13:45**

***מתחילים ב6.2.2020***

***ב"משיב נפש" כליל***

*ובנוסף יום תרגול בשישי במרס*

**בהנחיית סוזנה ואן קימנאדה**

**"ההווה הוא הזמן היחיד בו כל אחד מאיתנו חי, הזמן היחידי לדעת משהו, להבחין, ללמוד, לפעול, לשנות, לרפא."**

ג'ון קבט זין, מפתח תוכנית MBSR

**מודעות קשובה, mindfulness ,הינה תשומת לב למה שקורה כאן ועכשיו באופן מכוון ולא שיפוטי, זוהי יכולת שכל אחד יכול לפתח באמצעות אימון ותרגול.**

 **MBSR הפחתת לחצים באמצעות מודעות קשובה, היא תכנית רבת מוניטין ללימוד מיינדפולנס. התכנית שמה דגש על התאמת לימוד המיינדפולנס אל העולם המערבי ואל שפת הפסיכותרפיה המערבית.**

**מודל MBSR פותח ונחקר מדעית ונמצא כעוזר להתמודדות עם לחץ, חרדה, כאב כרוני ודכאון, הקלה בבעיות שינה, זיהוי ושינוי של הרגלים ודפוסים מזיקים, שיפור הבריאות הנפשית והפיזית כאחד.

מדובר בקורס ממוקד ושיטתי שאורכו 8 שבועות במהלכו נערכים לימוד ואימון של תרגולים המפתחים ומטפחים את המיומנויות השונות של המודעות הקשובה.**

**נכיר ונתרגל יחד טכניקות מיקוד והתבוננות המסייעות בהרגעת הגוף, השקטת התודעה, חיזוק היציבות הנפשית ושיפור ההתמודדות עם מה שהחיים מביאים.**

**למידע נוסף והרשמה:**

[***https://mnclil.com/***](https://mnclil.com/)

 *052-480-4227/* *mashivnefesh@gmail.com*

מנחת הקורס- סוזנה ואן קימנאדה

ילידת 1965,תואר שני במדעי הרוח, מורה מוסמכת במכון לתנועה, נשימה ומודעות בברלין משנת1997. מנחה מוסמכת מטעם המכון הבינ״ל להתמקדות בניו יורק. בוגרת התוכנית להכשרת מורי מיינדפולנס במכון מודע-הבינתחומי הרצליה ואוניברסיטת בנגור, בריטניה. מדיטציהל מרכז נפש משיב של מנהלת םכיו