



יוגה-תרפיה

בהנחיית קרן ברודרס בחסות מרכז "מעטפת"

מרכז מעטפת מספק מענים טיפוליים
למפונים מטעם מועצת רמת הנגב

סדרה של 6 מפגשים ללא תשלום

מתאים לנשים וגברים

לא נדרש נסיון קודם בתרגול יוגה

אין צורך להביא ציוד. מומלץ לבא בבגדים נוחים

שני 11:00-12:00

בסטודיו של שלומית

רחל המשוררת 6

במדרשת בן גוריון

להרשמה [כאן](#)

לשאלות ניתן לפנות לרותם 0545887068

מהי יוגה-תרפיה?

במצבי דחק מערכת העצבים רגישה במיוחד ונעה

בכאוטיות בין מצבים של עוררות גבוהה

(מתח שרירי, נשימה מהירה ושטחית, קצב לב מוגבר,

חרדה, זעם ואימפולסיביות)

למצבים של עייפות גדולה, קהות רגשית וניתוק.

יוגה-תרפיה חותרת להביא לאיזון של מצבים אלה

באמצעות הכלים של היוגה :

ריכוז, תנועה, נשימה והרפיה.

תרגול המשלב כלים גופניים ומנטאליים אלו, מאפשר

החזרה וביסוס של תחושת בטחון, ויסות של מערכת

העצבים וטיפול תחושת שליטה ובחירה.

קרן מטפלת בפסיכותרפיה גופנית

ומורה מוסמכת ליוגה