

# מהי יוגה-תרפיה לילדים?

בדרך חוויתית ומשחקית נלמד להכיר את הגוף ולהיות ערים לשינויים ברמת המתח, לטפח נוכחות ומודעות לרגשות שבאים והולכים, נלמד טכניקות שונות של תנועה ונשימה כדי לווסת את המתח ולהפחית חרדה, נתרגל תנוחות מאתגרות תוך שילוב שיווי משקל וגמישות לחיזוק תחושת היציבות, הבטחון והמסוגלות, נלמד לארגן ולייצב גם את המחשבה ולטפח דרכים גמישות לראות את הקושי כהזדמנות לצמיחה.

קרן מטפלת בפסיכותרפיה גופנית  
ומורה מוסמכת ליוגה

# יוגה-תרפיה לילדים



בהנחיית קרן ברודרס בחסות מרכז "מעטפת"

מרכז מעטפת מספק מענים טיפוליים  
למפונים מטעם מועצת רמת הנגב



סדרה של 6 מפגשים ללא תשלום  
לילדים בגילאי יסודי  
לא נדרש נסיון קודם בתרגול יוגה  
אין צורך להביא ציוד.  
מומלץ לבא בבגדים נוחים

חמישי ב 16:00  
בסטודיו של שלומית  
רחל המשוררת 6  
במדרשת בן גוריון

להרשמה [כאן](#)

לשאלות ניתן לפנות לרותם 0545887068