

| | |
|---|--|
| <p>בסביבת העבודה העמוסה של היום כולנו מתמודדים עם יותר מתח. בין אם זה נובע משיבה מול מחשב רוב היום או האתגרים של תפקידנו בארגון, סדנת 'יוגה להפגת לחצים' נותנת כלים ספציפיים להתמודדות עם הלחצים העומדים בפנינו במהלך יום העבודה. בסדנה נבחן תנוחות יוגה מסוימות שנוכל לתרגל בעת ישיבה מול שולחן כדי לשחרר את הגוף, כך שנוכל להקל על המתח שנבנה בשרירי הגב, הצוואר והרגליים; כמו כן, נתרגל תרגילי נשימה פשוטים שיביאו לאיזון באופן מידי. נלמד כיצד מתח מורגש בגוף, ואיך נוכל לזהות אותו מיד כשהוא צץ ולהתמודד איתו ביעילות.</p> | <p>סדנת "הפגת לחצים" עם אורלי בורשטיין</p> |
| <p>יוגה בזוגות הינה דרך מהנה לפתח מיומנות עבודה עם אחרים, בניית תקשורת ומציאת איזון גם בעצמינו וגם באחר. בסדנא נבחן איך אפשר למצוא שיווי משקל ולהשתמש באחר לחזק את עצמינו. נבחן איך אפשר לעבוד ביחד כדי להיות יותר חזקים.</p> | <p>סדנת "יוגה בזוגות" עם מורן קורן</p> |
| <p>סובלים מצרידות? מרגישים שמשוהו יושב לכם בגרון? תעוקות בחזה? נשימה לא סדירה? הקשר בין הנפש לקול הוא הדוק ביותר. למשל, כשחבר מדבר אתכם בטלפון, קל לשמוע אם הוא עצוב, חסר אנרגיה, או שמח. ביוגה מתייחסים לגוף הפיזי, הנפשי והאנרגטי כיחידה אחת שמשפיעה אחת על השנייה ובכך מציעה דרך לריפוי ומודעות. "ווקאל יוגה" הינה שיטת טיפול שפיתחתי המשלבת בין עולם היוגה, הקול והטיפול האנרגטי. השיטה מאפשרת ריפוי לחסימות בקול ובעקבות כך גם במערכת הגופנית, הנפשית והאנרגטית.</p> | <p>סדנת "ווקאל יוגה" עם אביגיל אמסטר</p> |