



אלון

טיפול וריפוי הגוף והנפש
תודעה – נשימה – שחרור רגשי

תכנית ליווי לריפוי ואיזון הגוף והנפש

מספר מפגשים	גוף מתבצע דרך תרגול מעשי	נפש מתבצע דרך שיחה
3-4	לימוד נשימה נכונה והכנה לתרגול בבית לימוד טכניקת המדיטציה ויפאסנה של התמקדות בתחושות ורגשות הגוף להמשך תרגול בבית.	הכרות, מיפוי צרכים, מטרות ורצון אבחון המערכת הנפשית מיפוי התודעה, השיקופים והמראות, איתור דפוסי חשיבה ואמונות מגבילות וכלים לשחרור ושינוי. הכרה של מערכת העצבים והקשר לאיזון מצבי לחץ דרך נשימה ומדיטציה.
2	דמיון מודרך והתמקדות בתחושות ורגשות. תרגול נשימה כולל נשימה מעגלית *בצפון אפשרות לטבילה במי קרח	מיפוי המערכת הרגשית ואיתור חסמים וטראומות רגשיות. הכרה של המערכת הרגשית, הסבר על מודל התדר הרגשי, טראומה, טריגרים והדרך להשתחרר ממשקעים רגשיים.
1	דמיון מודרך ומפגש עם הילד הפנימי בשילוב תרגול נשימה.	ריפוי הילד הפנימי מה הוא הילד הפנימי בתוכנו וההשפעות שלו על החיים שלנו כיום.
1	תרגול נשימה כולל נשימה מעגלית *בצפון אפשרות לטבילה במי קרח	סיכום ואינטגרציה מיפוי יעדים, תובנות ודרכים להגשמתם.

משך כל מפגש הוא שעה וחצי למעט המפגש הראשון שעורך שעתיים

הזמן המומלץ בין מפגש למפגש הוא שבועיים