

אוכלים 15 בריא

כנס התזונה והבריאות הגדול בישראל

28-29.11.24 תיאטרון גבעתיים

יום חמישי 18:00-22:30 | יום שישי 9:00-13:30

הרצאות בנושא תזונה | סדנאות מעשיות
דוכני בריאות | מבצעים בלעדיים



הכניסה למתחם הדוכנים חינם

בואו לעשות שופינג בריא ללא עמלות ומשלוחי הדואר

לפרטים נוספים, כרטיסים והזמנות: eatwell.co.il/bari15, 03-7325340

אוכלים 15 בריא

כנס התזונה והבריאות הגדול בישראל

כרטיס לסדנה מעשית

150 ₪

כרטיס להרצאה

50 ₪

רכישת כרטיסים
eatwell.co.il/bari15
או בטלפון: 03-7325340

שעות פעילות בטלפון: ימי א'-ה' 9:00-18:00

10 ש"ח דמי ביטול עד 72 שעות המקומות באולם אינם מסומנים

תיאטרון גבעתיים - ליא קניג 1 גבעתיים
(דרך השלום פינת יצחק רבין)

חניה חינם לבאי הכנס

מיום חמישי החל מ-18:00 מספר המקומות מוגבל

הנטיחו מקומכם מראש

לדוכנים ושיתופי פעולה: בן יקר 054-6662886, ben@eatwell.co.il

מארגן הכנס



בן יקר
מנכ"ל EatWell
פורטל תזונה בריאה

כנס "אוכלים בריא" מהווה ציון דרך חשוב בהגשמת חזון הבריאות של פורטל התזונה הבריאה Eatwell שנשמך על חזונו של היפוקרטס: "יהיו מזונותיך תרופותיך ותרופותיך מזונותיך".

חזון זה מבטא את רוחה של הרפואה המונעת, שהיא הרפואה האמיתית, גם על דעתם של רופאים רבים, כאשר תזונה נכונה מהווה בה נדבך מרכזי, בצד פעילות גופנית, הורדת מתחים וניקוי רעלים.

כנסי "אוכלים בריא" נועדו לעזור לנו להסתכל על התזונה שלנו בצורה שונה משהורגלנו.

מאז ילדותינו הורגלנו להתייחס למזון כספק של אנרגיה לגוף או תשוקות לנפש. ב"אוכלים בריא" נלמד שעלינו להתייחס אליו גם כתרופה חיונית לגוף בריא ולנפש בריאה.

בנוסף להרצאות, הקהל הרחב מוזמן ליהנות ממתחם תוסס וצבעוני של עשרות דוכנים, אשר יציעו מוצרי בריאות מגוונים, ביניהם ביתני אוכל עם מנות בריאות ומזינות, ספרים מקצועיים, ציוד למטבח בריא וכלי בישול, תוספי תזונה ושלל פתרונות טבעיים לאורח חיים בריא.

השנה תהיה חגיגה כפולה: הכנס ה-15 במספר מתקיים בתאריך של ה-Black Friday ואנחנו מכינים לכם חגיגה גדולה במיוחד עם מבצעים מיוחדים ובלעדיים לבאי הכנס!

סדנאות מעשיות בקבוצה של 25 משתתפים בלבד

סדנאות מעשיות - כיתה 2

יום חמישי 28.11.24

20:00-18:00



סדנה: מה באמת צריך כדי לשנות הרגלים

אברהם מור קצב - נטורופת והרבליסט קליני ND, MA CIH, מרצה ויועץ בכיר לגיל השלישי, לבעיות שינה ומטפל במכני טבעי



סדנה

האם ידעתם שרוב המחלות הכרוניות נובעות מהרגלי חיים לקויים? בסדנה חשובה זו, נלמד על חשיבותם של ההרגלים היומיומיים בשמירה על בריאות אמיתית ומתמשכת. נבין מדוע תרופות, צמחים, תוספים ודיאטות מספקים רק פתרון זמני, ונלמד כיצד שינוי הרגלים הוא המפתח להחלמה אמיתית ולמניעת מחלות. בסדנה נלמד מהם ההרגלים הנכונים בשינה, תזונה, תנועה, ניקוי ואיזון מערכת העצבים ונקבל כלים פרקטיים ומפתיעים לאימוץ הרגלים טובים בקלות ובהנאה, ולפרידה מהרגלים מזיקים. כל משתתף יקבל בסדנה חוברת עם כל המידע וההרגלים לשינוי. בוא ללמוד להיות האדריכלים של ההרגלים שלכם במקום להיות קורבנות שלהם!

22:30-20:30

סדנה: חוכמת השמאניזם העתיקה לחיים בריאים בעולם המודרני

יצחק בארי - עוסק ברפואה שמאנית במסורות הקציאה של הרי האנדים ושבטי האמזון, סופר, מטפל, מורה ומרצה מבוקש ברחבי העולם



סדנה

גלו את סודות השמאניזם העתיקים לחיים מלאי עוצמה ושלווה! בסדנה ייחודית זו, נצלול לעולם הקסום של חוכמת השמאנים. נלמד טכניקות מעשיות לאיזון גוף ונפש, ונגלה כיצד לאבחן ולתקן את בריאותכם באמצעות תזונה מדויקת, שינוי אורח החיים והתודעה, מדיטציה מודרכת, תנועה, נשימות, קול ו"ראיה" שמאנית. נתרגל שיטות להרגעת מערכת העצבים, מציאת מרכז פנימי ושליטה בכאוס החיצוני ונלמד להגן על עצמנו מאנרגיות שליליות. הצטרפו למסע מרתק לעבר שלווה פנימית והרמוניה עם העולם סביבכם. גלו כיצד להפוך לשמאן של חייכם ולהעניק ריפוי לעצמכם ולאחרים!

יום שישי 29.11.24

11:00-9:00

סדנת קינוחי RAW FOOD מתוקים ובריאים

דפנה אמון - מנחת סדנאות הכנת-אוכל, שפית רוא-פוד, חוקרת תזונה ובריאות-טבעית ויוצרת תוכן



סדנה

אם חלמתם על קינוחים שהם גם טעימים להפליא וגם בריאים - הסדנה המתוקה הזו נועדה במיוחד עבורכם! בחוויה קולינרית זו ניצור מתכונים טעימים, תוך שמירה על מקסימום ערכים תזונתיים, ונכין גרסאות בריאות ומפתיעות לקינוחים אהובים מרחבי העולם, כמו: אלפחורס ארגנטינאי עם קרמל חלומי ובריא מ-2 רכיבים בלבד, קרמבל תפוחים אמריקאי עם גלידת נייל טבעית, צ'אי מסאלה הודי עם אומגה 3 ורולדת פרג אירופאית חלומית ללא אפייה. כל חומרי הגלם בסדנה הם ללא מוצרים מן החי, ללא סוכר לבן וללא גלוטן.

13:30-11:30



סדנה: "להתאהב בעצמי מחדש" - הזמנה למסע מעצים של אהבה עצמית

ארנינה קשתן - "אלכימאית להתמרת תודעה ויחסים", יוצרת שיטת "המצפן", מנחה ומנטורית בינ"ל בתקשורת מקרבת לא-אלימה



סדנה

הזדמנות נדירה לצאת למסע מרתק במעמקי הנפש ולגלות את המעיין הנשכח והחשוב מכולם - אהבה עצמית. זו אינה עוד סדנה ל"שיפור עצמי" (כי אין מה לשפר...) זהו מפגש צלילה אל נבכי התודעה, שבו נפרוש את מארג הדפוסים, הפחדים, הכעס והאשמה שמונעים מאיתנו להתחבר לעצמנו באמת, ונחשוף כיצד אהבה עצמית מיינה ומחזקת את בריאותנו הנפשית והגופנית. דרך התבוננות פנימית עמוקה ותרגילים חווייתיים, נלמד כיצד להזין את עצמנו רגשית, ליצור חיבור פנימי עמוק ולאמץ גישה חדשה, שתשפיע על כל תחומי חיינו.

ה ר צ א ו ת ה כ נ ס

אולם ארבל אלמוזלינו

יום חמישי 28.11.24

20:30-19:00

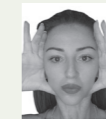


הטיפול הטבעי בנשירת שיער, בעיות עור וציפורניים חלשות

אמיר קלי - בעל 25 שנות ניסיון בטיפול במחלות עור ברפואה סינית, במסגרת קליניקה פרטית ובמרפאות הרפואה המשלימה של בתי החולים איכילוב ותל השומר

סובלים מנשירת שיער? ציפורניים חלשות? הזדקנות ופגמים בעור? מסתבר שיש מה לעשות, והרבה! בהרצאה מרתקת זו, תלמדו כיצד לשפר את מראה השיער, העור והציפורניים בכל גיל. אמיר קלי, מטפל בכיר, מומחה לרפואת עור, מהאבות המייסדים של הרפואה הטבעית בישראל, יחשוף כלים יעילים וטבעיים להאטת הזדקנות העור, טיפול במחלות עור, שמירה על ציפורניים בריאות, מניעה של נשירת שיער והתקרחות פתולוגיות ועוד. השיער, העור והציפורניים הם השתקפות בריאותית של המצב הגופני שלנו. בואו ללמוד על רכיבי תזונה, ויטמינים, מינרלים ועוד שיטות טבעיות שיתרמו הן לבריאות הפנימית שלכם והן ליופי החיצוני.

22:30-21:00



נסורל אייג'ינג - סודות לשמירה על יופיין הטבעי לאורך זמן

טליה חיון - מאסטרית לאימון שרירי הפנים ומנהלת פייסיגה פיס קטרינה ידליץ - מומחית לארומתרפיה, תזונה וקוסמטיקה טבעית, מנכ"ל קטרינה טיפוח אורגני

בעידן בו טיפולים פולשניים כמו בוטוקס וניתוחים הפכו לנורמה, אנו מציעות חלופה טבעית והוליסטית להתבגרות יפה ובריאה. בהרצאה זו יחשפו בפניין כל הסודות לשמירה על עור בריא וקורן בעזרת פייס יוגה - אימון לשרירי הפנים, תזונה מאוזנת, טיפוח טבעי, וטקסי טיפוח פנימיים והיצוניים לשיפור מראה העור ורווחה נפשית, כולל התנסות מעשית במגוון תרגילים שיעירו את שרירי הפנים שלך לחיים! בואי להרצאה פורצת דרך שתראה לך איך לא להילחם בסימני הגיל, אלא לשאוף להיראות ולהרגיש במיטבך לגילך בדרכים טבעיות!

ecosupp

מחברים בין מודע טבעי

11:30-10:00



סודות מערכת העיכול: המפתח לשיפור בריאות ואיכות החיים

ילן סרוט - נטורופתית ומנהלת ההדרכה בחברת אקוסאפ

סובלים מגזים? ציאות לא סדירות? נפחות? זו מציאות שאתם לא חייבים לחיות איתה. בואו ללמוד על מערכת העיכול ועל המיקרוביום (אוכלוסיית חיידקי המעי) שלכם. בהרצאה זו תגלו איך באמצעות צעדים פשוטים וישימים, מבוססי מדע, תוכלו לשפר את איכות חייכם. הצטרפו להרצאה מעשירה שתעניק לכם ידע חיוני וטיפים יעילים לשיפור בריאותכם הכללית.

13:30-12:00



עולם המעיים: איך הבטן שלכם שולטת בבריאותכם

הודיה מלכה - נטורופתית והרבליסטית קלינית, מייסדת Barya מתמחה בניקוי רעלים טיפולי, טיפול בכולסטרוול, סוכרת ובעיות עיכול, מרצה עם ניסיון רב בארגונים וחברות

בעיות עיכול? גזים? כולסטרול? אלרגיות? חולשה חיסונית? חוסר איוון הורמונלי? נפחות? מעי רגיז? בואו לגלות איך המעיים שלכם קשורים לכל אלה ומה אתם יכולים לעשות כדי לאזן, לטפל ולהישאר בריאים! בהרצאה שוחפת זו, נצלול לתוך עולם המעיים המרתק, ונבין את השפעתו המכרעת על בריאותנו. נלמד כיצד המעיים מפעילים את המערכת החיסונית, מה הקשר למצב הרוח ואיכות השינה שלנו, ואיך הם משפיעים על המשקל שלנו, על האיוון ההורמונלי ואפילו על החשק שלנו למתוקים... הרצאת חובה מחוץ לקופסה לכל אדם השואף לבריאות מיטיבית.

אולם גדול

יום חמישי 28.11.24

20:30-18:30



הקוד הסודי של הנשים שנראות ומרגישות נפלא בגיל +45

ד"ר שון פורטל - פיזיולוג מאמץ וד"ר לתזונה קלינית, ד"ר רונית אלמוג - רופאת נשים בכירה וד"ר אנה אשכול - מומחית לרפואת עור ואסתטיקה

אם את מעל גיל 45 והתחלת להרגיש את השינויים שמגיעים עם הגיל, הפאנל הזה בדיוק בשבילך. איוו תזונה כדאי לך לאמץ? מה עושים עם ההשמנה הבטנית? איך מתמודדים עם הירידה באנרגיות? מהם סוגי האימון המומלצים? כיצד תשפרי את איכות השינה? איך תתאזני הורמונלית ואיך תוכלי ליהנות ממראה עור קורן וצעיר ללא טיפולים פולשניים? בואי לגלות את כל התשובות לשאלות אלו ועוד רבות אחרות ולקבל כלים מעשיים שיישעו לך להיות הגרסה הכי טובה של עצמך ולשמור על חיוניות, בריאות ומראה צעיר.

22:30-21:00



הרצאה חיים לחושבי גבעתיים

ארגז כלים לשינוי הרגלים של בריאות ואורח חיים

ניב פנן - מגיש תכנית הרדיו הפודקאסט "מר מחור". מייסד ומנהל "אנשי המחר" ו"קבוצת לדעת". דוקטורנט. נווט קרב בחיל האוויר ומרצה מבוקש לתהליכי שינוי והנעה

גלו את הסוד להצלחה אמיתית בשינוי הרגלים! בואו ללמוד מה באמת מבדיל בין אלו שמצלחים לעשות את השינוי לאלו שנכשלים. הרצאה זו, המבוססת על מחקרים פורצי דרך במדעי המוח וההתנהגות, תספק לכם כלים מעשיים ופשוטים ליישום. תצחקו, תופתעו ותקבלו תובנות מרתקות על איך להעלות אנרגיה, להתגבר על מכשולים ולהפוך את השינוי לאפשרי ומרגש. למדו איך להניע את עצמכם לפעולה ולהוביל שינוי אמיתי בחייכם. אם אתם רוצים להיות מחר טובים יותר מהיום - זו ההרצאה בשבילכם. הצטרפו אלינו לחוויה מעצימה שתשנה את גישתכם לבריאות ולחיים בכלל!

יום שישי 29.11.24

11:00-9:30



הפוליטיקה של האוכל - איך לאכול בריא במחיר משתלם

ד"ר אורי מאיר-צ'יזיק - ד"ר להיסטוריה של הרפואה והתזונה, חוקר מסורות מקומיות ופעיל חברתי. ספרו החמישי הוא "הפוליטיקה של האוכל"

יוקר המחיה משפיע על כולנו, ומקשה עלינו לאכול מזון איכותי ובריא. בהרצאה נחשוף איך הגענו למצב הזה אבל גם ובעיקר נגלה איך להילחם בו! נלמד איך נוצרה הריכוזיות בשוק המזון שמובילה למחירים גבוהים ואיכות ירודה, ונגלה את הפתרונות הקלים שכל אחד מאיתנו יכול ליישם כבר היום, כדי להימנע משיתוף פעולה עם הריכוזיות, לאכול בריא ומקומי, ובמחיר משתלם. תקבלו טיפים איך לקנות נכון, לחסוך כסף, ובו זמנית ליהנות ממזון איכותי ובריא יותר ממה שאתם רגילים. בואו להחזיר את השליטה לצלחת ולכיס שלכם!

13:30-12:00



על בריאות וחשיבה אופטימית

ד"ר דינה איזון - מומחית ברפואת משפחה ומרצה בנושאי בריאות ועמחה, מחברת הספרים "מסע אל ממלכות פנימיות" ו"הגוף האופטימי" ומנחה קורסים לחשיבה אופטימית

איך להפוך ליותר עמידים, יותר שלווים יותר חסונים באמצעות... המחשבות! בריאות היא השילוב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית. רווחה כזו הוגדרה על ידי הפסיכולוגיה החיובית כחיבור בין הכנה ומשמעות. אז איך יוצרים בריאות שכזו? לא רק ספורט, ויטמינים, תזונה כזו או אחרת - אלא באמצעות רגשות חיוביים וחשיבה אופטימית ואת אלה - אנחנו יכולים לייצר כאוות נפשנו! כוחה של המחשבה הוא ביכולת למקד את אנרגיה מנטלית לתחומי החיים עליהם יש לנו שליטה ולהניח לכל השאר. וזה עושה את כל ההבדל... בהרצאה חווייתית ומלאת הומור נקבל כלים פשוטים אך רבי עוצמה שבכוחם לתרום לרווחתנו הגופנית והנפשית ולזכות אותנו ביותר שמחה, ביטחון ואופטימיות!

אולם התיאטרון

יום חמישי 28.11.24

20:30-19:00



הקשר בין הלב והמזלג: איך להפוך אכילה רגשית להצלחה אישית?

קים גפסון - בוגרת החוג לתזונה באוניברסיטה העברית, סטודנטית לרפואה ובעלים של קליניקות לאורח חיים בריא וירידה במשקל בגישת תזונה מאפשרת עיקרון 80:20

התעייפת מהמאבק היומיומי מול המקרר? בהרצאה מעשית זו נלמד לשנות את הקשר שלנו עם האוכל. נבין כיצד להיפטר מרגשות אשמה סביב אכילה רגשית ונקבל כלים פרקטיים להפוך אותה להזנה מודעת, נגלה את הדרך הנכונה לאמץ אורח חיים בריא ללא דיאטות קיצוניות, ונלמד על עיקרון ה-80:20 המאפשר בריאות לצד הנאה. נבין כיצד לנהל תהליך תזונתי מבלי לחוש רעב, נפריך מיתוסים נפוצים, ונקבל טיפים מעשיים לשמירה על מוטיבציה והרגלים בריאים לטווח ארוך. הצטרפו אלינו לשינוי שישפיע על חייכם!

22:30-21:00



קרוהן וקוליטיס כיבית: חידושים בטיפולים לא תרופתיים

עדי זוסמן RD BSc - תזונאית קלינית אינטגרטיבית ומנהלת מרכז "דרך הבטן" אלון מאיה Dip Ac - מטפל ברפואה סינית, תזונה וצמחי מרפא ומנהל מרפאה לטיפול במערכת העיכול

סובלים ממחלות מעי דלקתיות? גם אם נדמה לכם שאתם מכירים כבר את כל השיטות והטיפולים, זו ההרצאה שאתם חייבים להיות בה! בהרצאה זו נחשוף בפניכם חידושים מרתקים בטיפול לא תרופתי במחלות קרוהן וקוליטיס כיבית. נלמד על התפתחויות פורצות דרך בצמחי מרפא, תזונה, טיפולי מגע וטיפולי גוף-נפש. נבין כיצד לבחור טיפולים מתאימים ונקבל כלים פרקטיים לשימוש מידי. נתרגל יחד טכניקות להקלה אותן ונלמד ליישם גם בבית ונגלה דרכים חדשות לניהול המחלה. בנוסף, המשתתפים בהרצאה יקבלו במתנה את המדריך לטיפול עצמי להרגעת הבטן ויוכלו להשתתף בפאנל שאלות ותשובות בסיום ההרצאה.

יום שישי 29.11.24

11:30-10:00



Wise Woman - גיל המעבר כהזדמנות לשינוי

ליטל סימון - מטפלת באיורוודה והרבליסטית קלינית בעלת התמחות במערכת ההורמונלית הנשית, מחלות אוטואימוניות ומערכת העיכול

בואי לגלות איך להפוך את האתגרים שמציב בפניך גיל המעבר לכוח מחולל שינוי! בהרצאה תלמדי לפענח את השפה החדשה של גופך בגיל המעבר, להבין את השינויים הפיזיים והרגשיים על פי חוכמת האיורוודה (הרפואה ההודית) ולהזות את הטיפוס האירודי שאת ואת השפעתו על חוויית גיל המעבר שלך. בנוסף תקבלי כלים פרקטיים לאיזון הגוף והתודעה שיישעו לך להפוך את גיל המעבר מאתגר להזדמנות לצמיחה והתחדשות. הצטרפי אלינו לגילוי הכוח הנשי האמיתי שלך, דרך קבלת ידע עוצמתי וכלים מעשיים.

13:30-12:00



מה שעדיין לא סיפרו לך על גיל המעבר (ואת חייבת לדעת כבר מגיל 14)

מירית ברודט - מאמנת תזונה בשיטה ההורמונלית

החל מגיל 42 מתרחשת מהפכה שקטה בגופך... בהרצאה מרתקת זו, תגלי את מה שאף אחד לא סיפר לך על גיל המעבר וגיל טרום-המעבר שמתחיל בשנים אלו. תלמדי איך הירידה ברמות הורמון האסטרוגן משפיעה על גופך ומשנה את כל מערכת היחסים בחיך, מדוע פתאום הגיינס לא נסגר והשוקולד קורא לך בלילה ולמה בן הזוג לא מבין מה קורה לך (ואיך לגרום לו להבין). והעיקר - תקבלי כלים פרקטיים לשיפור מערכות היחסים, לאיזון הורמונלי טבעי ולהתמודדות עם תופעות הלוואי של גיל המעבר דרך תזונה חכמה.

דנאות מעשיות - כיתה 1

יום חמישי 28.11.24

20:00-18:00



סדנת בישול לחיזוק ושמירה על מערכת העיכול

אביטל סבג - מחברת רב המכר "חמש עונות במטבח בישול טבעוני ברוח הזן", חוקרת, מרצה מטפלת בתזונה רפואה סינית עתיקה, מנהלת את מרכז זן קואן אום בהוד השרון

גדולי המורים והרופאים במאות הקודמות, היו תמימי דעים: מחלות מתחילות במערכת העיכול. בסדנה טעימה זו נלמד כיצד מערכת עיכול מאוזנת מובילה לחיים בריאים ושמחים, נחשוף את המזונות המיטיבים עם מערכת העיכול ונגלה טיפים מעשיים ומזונות מרפאים להקלה על בעיות נפוצות. והעיקר - נלמד להכין וגם נטעם מתכוני בריאות מפתיעים וטעימים: מרק מיסו קוריאני עם פטריות מרפא, ממרח צ'אטני קוקוס ואורז מלא עם אצות וירוקים. אז בואו לגלות את המתכון לחיים בריאים ומאושרים!

22:30-20:30



סדנה: לנצח את הכאב הכרוני אחת ולתמיד

רון יפה - נטורופת מוסמך N.D, מלמד ומרכז מגמת תזונה טבעית בבית הספר הישראלי להומאופתיה ותזונה של ד"ר חיים רוזנטל

האם אתם סובלים מכאבים כרוניים? ניסיתם "הכל" ושום דבר לא עזר? שיניתם את התזונה, לקחתם תרופות, לקחתם תוספים ועדיין לא מרגישים יותר טוב? בסדנה זו תחשפו לגישות חדשות מתחום הרפואה הפונקציונלית לטיפול בכאב, נצלול לעומק מערכת העצבים הסמויה שלנו וההורמונים הנסתרים שמשפיעים על הכאב. נלמד לזהות את הגורמים שפוגעים בהם ונלמד טכניקות לאזן את המערכות האלו באמצעות כלים מעשיים שיכולים לשנות את חייכם ולנצח סוף סוף את הכאב.

יום שישי 29.11.24

11:00-9:00



סדנה: שינוי הרגלים באמצעות מנטרות

קרן שפע - הרגלית - חוקרת ומפתחת הרגלים טובים לחיים, מנהלת מועדון ההרגלים הטובים

בסדנה תלמדו על ההשלכות הגדולות של ההרגלים (הגרועים) הקטנים שלכם. איך הם דופקים אתכם? וחשוב יותר - איך משנים כיוון ולתמיד? בין אם זה התזונה, ספורט, קריירה או יחסים, ובין אם זה כדי להטמיע הרגלים טובים או כדי להיפטר מהרגלים מגונים כגון: עישון, התמכרות לרשתות, לקניות או לכל דבר אחר... בסדנה תלמדו שיטה חדשה, פשוטה ליישום, קלה ומהפכנית לעשות שינוי בהרגלים שלכם, בהנאה ובהתמדה לכל החיים. מיטב הכלים מעולמות ה-NLP שיאפשרו לכם להיפטר מהאמונות המגבילות שלכם וליצור לעצמכם את הזהות שאפילו לא העזתם לחלום עליה.

13:30-11:30



סדנת הקשבה לגוף - לגלות את הכוח שברוחכם

שרי ג'קסון קליין - יזמית ומייסדת בדרה, המרכז הישראלי להקשבה, מרצה ומנחה, מרפאה באמנות, גשורת, קואצ'רינג, מנחת אקו פליינג תרפיה, מאמנת סאטיה וטרייני - NLP

"הקשבה לגוף היא המפתח לחיים בריאים פיזית, נפשית ומנטלית". כך מאמינה שרי וכך היא מנהלת את אורח חייה. בסדנה חווייתית ומעשית תוביל אתכם שרי במסע אישי להקשבה לגוף. בעזרת טכניקות אינטראקטיביות ותרגילים מעשיים, תגלו כיצד להקשיב לגוף שלכם בצורה עמוקה ומודעת ולבנות קשר חדש עם עצמכם. במהלך הסדנה תרכשו כלים מעשיים, פשוטים ליישום, לשילוב הקשבה לגוף בשגרת היומיום שלכם, שישפרו את הבריאות, הרווחה והקשרים שלכם - הן עם עצמכם והן עם הסובבים אתכם.

סדנאות מעשיות בקבוצה של 25 משתתפים בלבד



מועדון ההרגלים הטובים

כדי להצטרף צריך להצטרף



המרכז הישראלי להקשבה A Listening Center