

סדנת היכרות עם מיינדפולנס בזום

מחקרים מעידים כי אימון מוחי במיינדפולנס מוביל להפחתת מתח ומחשבות שליליות, שיפור מצב הרוח, השלווה והריכוז, מסייע לאנשים הסובלים מבעיות הקשורות ללחץ, כגון: חרדה, בעיות שינה, לחץ דם גבוה ועוד...

לקראת פתיחת קבוצת אימון מוחי במיינדפולנס, מרכזי יה"ל ראשון לציון ואשדוד מזמינים אתכם, בני משפחה יקרים, לסדנה חד פעמית שתאפשר לכם להכיר ולחוות את גישת המיינדפולנס

הסדנה תתקיים ביום ראשון, 8.11.20 בשעה 17:00 בזום -

<https://us02web.zoom.us/j/844252010>

סיסמא : 1234

את הסדנה תנחה נעמי לרס - מאמנת אישית, מנחת קבוצות, מתרגלת ומנחת קורסי מיינדפולנס לקבוצות ויחידים. בוגרת התוכנית להכשרת מורי מיינדפולנס בגישת MBSR של מכון מודע במרכז הבינתחומי הרצליה

הסדנא ללא תשלום, אך מחייבת השתתפות עם מצלמה פתוחה!

מצפים לראותכם,



נעמי לרס וצוות מרכז יה"ל

**** הרשמה לקבוצת המיינדפולנס תיפתח רק לאחר הסדנה**

ותהיה מיועדת רק למשתתפי הסדנה!

מרכז יה"ל ראשון לציון

הרצל 68, קומה 4
03-7164474

families@eychut.org.il

מרכז יה"ל חדרה

סמטת פלטרין 6, בנין מאוחדת
04-6367686

yahelh@eychut.org.il

מרכז יה"ל אשדוד

הרצל 1, בנין יוניטרייד, קומה 1
08-9333858

yahela@eychut.org.il

מרכז יה"ל כפר סבא

התע"ש 23, קומה 2
09-7402223

yahelk@eychut.org.il