

יהדות פתוחה

סילבוס 1/11/22 - 2/5/23

תאריך	מנחה	תוכן הסדנה	על המנחה	הערות
1/11	קארינה	מפגש פתיחה - היכרות - נשימה - כתיבה		
15/11	סיטארה אדוה	נשימה והתעוררות התודעה במשך שנים רבות לימדה אותנו החברה כיצד להתנהל ואיך לנהוג. אך בתוך תוכנו, במערכת העצבים שלנו, בנשמתנו, יושב וממתין האינדיווידואל האותנטי שלנו. ביחד נלמד כיצד לחלוק את הובלת החיים בין הגוף, המוח ואולי אפילו אלוהים, דרך הקשבה והסכמה לפעול בהתאם לפנימיותנו. נפגוש בעזרת הנשימה את בקשותיו של הגוף, נלמד כיצד לשים גם אותו בפרונט יחד עם המוח ולאט לאט לנוע אל עבר אידון. ניתן מקום לכל החלקים שהם אני.	מטפלת רגשית, מלווה תהליכים אישיים וקבוצתיים. מתמחה במצבי טראומה בשיטת Somatic Experiencing ובגישת הילד הפנימי, עובדת עם כלי הנשימה, דמיון מודרך, הילינג, מדיטציה ועוד. מפיקה סדנאות ופסטיבלים בתחום הניו אייג'.	
29/11	יניב קקון	מפגש המחבר בין עולם הנשימה וההתמקדות. Focusing oriented breath works therapy- F.O.B.T. הינה גישה טיפולית פסיכותרפויטית מבוססת חוויה ישירה מהרגע.	מוביל דרך בתחום הטיפול בנשימה בארץ. מייסד ב- CO את שיטת ה- F.O.B.T- Focusing Oriented Breathwork Therapy מטפל, מנחה קבוצות ומוביל תהליכי צמיחה ומודעות במהלך שני העשורים האחרונים. מומחה ללימוד וטיפול באמצעות טכניקות נשימה ככלי לעבודה רגשית וקלינית. מטפל במצבי לחץ, טראומה ופוסט טראומה בשיטת - SE (somatic Experience) הפועלת דרך וויסות מערכת העצבים. מוסמך בהתמקדות מטעם המכון הבינ"ל בניו יורק (Focusing Trainer). משלב גישות עבודה פסיכודינאמיות עכשוויות.	
6/12	קארינה	אינטגרציה דרך נשימה		
27/12	אלה סאטים	פולסיישן" - עבודת גוף ונשימה ניו - רייכית. פולסיישן זו עבודה לחקירה עצמית, צמיחה, טרנספורמציה אישית ומדיטציה, הסרת השריון והחזרת זרימת הטבעית של האנרגיה בגוף, חיבור לביטוי ספונטני ואתנטי וחיבור לחיוניות באמצעות שחרור רגשי, עבודה עם	"בן" ענקי לחיים - זו דרך החיים שלי מאז שאני זוכרת את עצמי. מתרגלת וחולקת עם אחרים את אותו ה"בן" דרך עבודה עם הגוף והנשימה ביחד עם ההתבוננות והשקט של המדיטציה. עובדת עם הגוף, הנשימה והמדיטציה כבר עשור.	

	את ההכשרה עברתי באיטליה ע"י מייסדת השיטה אנישה דילון. מקיימת תהליכים אישיים וקבוצתיים.	הגוף ועם מערכת אנרגיית החיים. שורשי השיטה הם בעבודותיו של וילהלם רייך (אבי הפסיכותרפיה הגופנית) עם ביו – אנרגיה, נשימה ושחרור רגשי.		
מתקיים בנביעה – בריכה מחוממת בפרדס חנה כרכור	מטפלת רגשית גוף-נפש בנשימה מעגלית מזה 15 שנה. מתוך עיסוקה זה הבינה את חשיבות המים לחוויה הרגשית, והרחיבה את עבודתה כמטפלת רגשית במרחב המים בשיטת water therapy. בשנים האחרונות השלימה את לימודיה האקדמיים המוכרים כמטפלת באמצעות משחק ודרמה תרפיה באוניברסיטת חיפה. משמשת מדריכה קלינית למטפלים רגשיים במים ומנחה את מסלול ההכשרה למטפלי מים לילדים. מעל 20 שנה מורה, מנחה ויוצרת בתיאטרון. מחברת בשיטת עם יותם ביוס, אחיה, את הספר "ללכת בכל דרכיו" ספר עבודה אנרגטית-רגשית על פי הספירות של עץ החיים, מרכזיים אנרגטיים בגופינו. במהלך השנים לימדה קבוצות של תקשור מרפא המושתת על חיבור בין גוף-נפש ורוח.	המושג זרימה, שאול מעולם המים, וזו אחת מתכונותיהם הבולטות והעיקריות. שהות במרחב מיימי משפיעה בהכרח על תנועת הגוף ותחושותיו ומשם על ההיבט הנפשי (שטיין וארנוב, 2016). הנשימה במרחב מיימי, מאפשרת כניסה למרחב לא מודע וראשוני המשפיע על ההכרה שלנו. יש ביכולתנו להיפגש עם תחושות ורגשות לפני שהפכו למחשבה ולאמונה. ריברסינג רטוב מאפשר מגע עם חומרים ראשוניים בתודעתנו ומשם מאפשר אפשרות בחירה מחודשת.	יערה בויס קפלן	3/1
	מנחה סדנאות בארץ ובחו"ל, מלמד, מתרגל ובעיקר חוקר מזה שנים רבות את עולמות הנשימה. מטפל ומלווה תהליכי עומק וריפוי בעזרת נשימה. מייסד ומלמד בבית הספר לתרפיה בנשימה B.T.I. – Breath Therapy Israel M.A בייעוץ ארגוני B.A בפסיכולוגיה ופילוסופיה. מלמד אנשים לנשום. לחיות. לאהוב	בסדנה נלמד לפרק את ה"שריון" הגופני, הרגשי והמנטלי שסביבנו, באמצעות הנשימה. נלמד לחקור ולגלות את עולמנו כשאנו פתוחים ומוגנים, ונחווה את כיצד ביכולתנו לשרטט גבולות חדשים בחיינו. נעבור מסע של פירוק והרכבה דרך הגוף, באמצעות נשימה, תנועה, מגע וקול (כולל מסע מוזיקלי עם ניגון ושירה ב-Live). תהליך עומק זה מאפשר תנועה פנימית, שחרור חסמים, שינוי דפוסים וחיבור עמוק לעצמנו.	נמרוד קאופמן	10/1
		כשמים ואויר נפגשים – מפגש אינטגרציה	קארינה	24/1
מפגש חד פעמי ביום שישי בבוקר – מיקום ימסר בסמוך	מורה לנשימה נכונה ומודעת, מורה ליוגה, מטפל במגע ומדריך מוסמך של שיטת וים הוף בארץ. מתרגל את השיטה כבר מספר שנים, התחלתי כדי לעזור לעצמי להתמודד עם הקור, אחרי שנים שסבלתי ממנו, ותוך כדי גיליתי שיפור משמעותי בהתמודדות גם עם החרדות והדכאון שסחבתי במשך שנים, בגלל שהיא עזרה לי כל כך, רציתי שכמה שיותר אנשים יכירו אותה, לכן הלכתי ללמוד ולקבל הסמכה כמדריך וים הוף.	שיטת וים הוף היא שיטה שמשלבת בין שלושה בסיסים: תרגילי נשימה מדיטציה חשיפה לקור השיטה עוזרת לאנשים לפתח חסינות לקור, לחזק את המערכת החיסונית ולפתח חוסן נפשי, השיטה נותנת כלים להפיכתכם לבריאים, חזקים ומאושרים יותר.	פרנסיס קראבצ'וק	10/2

	ב4 השנים האחרונות לימדתי יותר מ4000 איש את שיטת וים הוף.	בתרגול נלמד על: - התאוריה של השיטה - תרגולי הנשימה כולל סשן נשימה ארוך - איך להיחשף לקור בצורה נכונה וכל אחד יכנס לאמבטיית קרח.		
21/2	אריאל גלילי, מלווה תהליכי התמסרות וחיבור ללב דרך נשימה מעגלית ותקשורת אותנטית, ליחידים, זוגות וקבוצות עם נסיון של 20 שנה.	ריברסינג אף עמוק נתרגל נשימת אף עמוקה ועדינה. נשימה שמאפשרת לנו לחוות התרחבות פיזית, רגשית ורוחנית, בעדינות ורכות. נשימת אף עמוקה מלמדת אותנו להתחבר לגוף ולנשימה מכילה ומרפאת, נלמד איך לשלב את הכלי לשימוש ביום יום במצבים של רגשות סוערים, התרגשות וחרדה.	אריאל גלילי	
14/3		TUNE IN INTEGRATION	קארינה	
28/3	מטפל ומלווה אנשים בתהליכי חיים מורכבים, טראומה, לחץ, חרדה ודיכאון דרך כלים סומטיים וקוגניטיביים. השאיפה הכי גדולה שלי בחיים היא לעזור לאנשים ללמוד להיות קשובים לגוף ולרגשות שלהם ולבטא את הקשיים שהם חווים, בדרך שהיא בריאה ומאפשרת מערכות יחסים ותקשורת מיטיבה.	נשימה בן דורית זו סדנה חווייתית, אשר עוסקת במערכת שכל אחד מסתובב איתה בעולם. המערכת הזו היא השושלת אשר בתוכה קיימים קשרים ומתחים מצפונים אשר מגיעים איתה, כמו כן גם זרימה וחיים. יחד נחקור איזה מתח קיים במערכת הגרעית שלנו (אמא, אבא, בן) דרך החוויה הסומטית, נקשיב לתחושות ולרגשות הצפים ובעזרת חברי הקבוצה ופיסול של גופם ניתן להם עדות ונתעל אותם לזרימה וחיים. משם נצלול לסשן נשימה מעגלית רך לתוך הרחם הגדולה של החיים יחד עם כל הכוחות שעזרו לנו להגיע ולהיות מי שאנחנו היום.	שחר אמרג'י	
18/04	נשואה לאור ואמא לפלא, חוקרת מערכות יחסים יותר מעשור. מתמקדת במערכת היחסים בין הקולות הפנימיים ורואה בכל כהשלכה ושיקוף למערכת היחסים שלנו עם העולם. פסיכותרפיסטית הוליסטית, מטפלת מוסמכת בריברסינג מטעם מכללת רידמן. מעבירה סדנאות נשימה ליחידים וקבוצות.	סדנה בה נפגוש את יחסים הפנימיים שלנו עם עצמנו ועם העולם במטרה לעורר את החוסן הנפשי שקיים בנו עכשיו, כאנשים בוגרים, בכדי להתעורר ולפגוש את שחזור הדפוסים שלנו ולשחרר מהמערכת לטובת מערכת יחסים מיטיבה יותר איתנו ועם סביבתנו. נפגוש את המקומות שמבקשים אהבה וחיזוק ואת המקומות הבטוחים שכבר מעוגנים בתוכנו. כל אחד ת. במסעו.ה, בדרכו.ה שלו.ה, ת.יפגוש את עצמו.ה באמצעות דמיון מודרך ונשימה.	שיה לב	
2/5		מפגש סיום חגיגי	קארינה	

*יתכנו שינויים בסדר המנחים

** שימו לב שבדצמבר יש חופש של שבועיים, במרץ יש דילוג על שבוע מפאת חג פורים וכמו כן גם בפסח.

*** כל המפגשים יתקיימו בפגודה בימי שלישי בין 18:00 - 21:30 מלבד 3/1 שיתקיים בבריכת הנביעה בפרדס חנה כרכור וה 10/2 שיתקיים ביום שישי בבוקר במיקום שימסר בהמשך בהתאם למזג האוויר.