

# אוה סטרא

**סילבוס קורס מדיטציית מיינדפולנס**  
מיינדפולנס - להיות כאן ועכשיו בנוכחות מיטיבה  
מורה: סהר רוקח

## **אודות הקורס:**

לאורך כל המפגשים נכיר ונעמיק את הבנתנו עם תרגול המיינדפולנס. מיינדפולנס היא היכולת שיש לבני האדם להיות בנוכחות עם שלל התרחשויות בעולם הפנימי והחיצוני, באופן שלא יוביל לסבל עתידי ויאפשר לנו לפתח חכמה וחמלה אותנטית באשר למתרחש בחיינו.

## **מטרות הקורס:**

להקנות בסיס לתרגול מדיטציית מיינדפולנס בתוך שגרת היום-יום העמוסה.

## **קהל יעד:**

- הקורס מתאים לכל מי שמעוניין/ת לפתח איכויות של נוכחות, הקשבה, סקרנות ורווחה פנימית.
- עבור החדשים למיינדפולנס הקורס יהווה היכרות עם מדיטציה כתרגול וגם בהקשר רחב לאיך מדיטציה יכולה לעזור לנו בחיינו ולטפח חופש פנימי.
- אין צורך בניסיון קודם.

## **נושאי הקורס:**

- **מהי מדיטציה? מהי תשומת לב מכוונת ובלתי שיפוטית?** כיצד לתרגל ולפתח יכולת להיות בתשומת לב?  
להתוודע לתחושות הגוף ולנשימה, לעצור ולנוח כאן ועכשיו.
- **תשומת לב לנשימה** - כיצד להתייחד עם הנשימה הטבעית, להרפות מדפוסי שליטה וללמוד מתוך נוכחות ברגע הזה.
- **תשומת לב לתחושות הגוף** - כיצד לשים לב לגוף ולתחושות הגוף השונות. כיצד להתייחד עימן ולאפשר לתחושות להיות כפי שהן, מבלי לשנות אותן. תוך כדי כך, נתוודע לעוצמה של ההרגלים ודפוסי החשיבה והרגש ונגלה כיצד תשומת לב יכולה להיות מועילה בהכרת דפוסיים אלה והשתחררות הדרגתית מהם.
- **קשב בלתי מתערב ונוכחות מיטיבה עם מחשבות ורגשות** - תוך כדי הקשבה לתחושות הגוף נלמד לזהות את התחושות הנעימות, הבלתי נעימות ומה שביניהן, לשים לב להרגלים המותנים שלנו, להגיב ולנסות לשנות כל חוויה בהתאם לדרך שבה היא נקלטת בחושינו.
- **עבודה עם מכשולים וקשיים והתמרתם במדיטציה ובחיים** - כיצד לזהות מכשולים בתרגול ולהפוך אותם למנוף להעצמת התרגול ולהעמקת תשומת הלב והנוכחות.
- **יישום התובנות של המדיטציה בחיי היום-יום** - ביכולתנו להפוך את תרגול המדיטציה לכלי רב עוצמה בחיינו. שימוש מיומן בגישות שרכשנו יכול להשפיע על היכולת שלנו ליצור איזון ושלווה ביחסים שבינינו לבין החיים והאנשים שסביבנו.
- **כיצד להמשיך מכאן** - יצירת תכנית להמשך התרגול האישי תוך כדי החיים.

# אוה סטרא

## אודות המנחה – סהר רוקח

- ב-2009 פגשה את התרגול בריטריט ויפאסנה. המפגש הזה התחיל ועודד שינוי משמעותי ועמוק בחייה, שנמשך עד היום. מאז, למדה ותרגלה בעשרות ריטריטים וקורסים בארץ ובחו"ל.
- בוגרת תכנית הכשרת מורי MBSR, מכון מודע למיינדפולנס, מדע וחברה ובית הספר לפסיכולוגיה על שם ברוך אביצ'ר הבינתחומי הרצליה.
- בוגרת תכנית מיינדפולנס לבריאות MBPM - ניהול כאב באמצעות מיינדפולנס מטעם ברט' וורק, אנגליה.
- בוגרת קורס הכשרת מורים בינלאומית למיינדפולנס, 'סוכנים של שינוי' MTTC מטעם מורה הדהרמה הבכיר כריסטופר טיטמוס.
- לומדת במסלול ההכשרה המלא לפסיכותרפיה גופנית ממוקדת מיינדפולנס במכון האקדמי ישראל.

## דרישות הקורס:

מומלץ להגיע עם מכנסיים נוחים לישיבה על מזרן.  
יש להצטייד במחשב/נייד עם מצלמה לשיעורים

**הערה חשובה:** התרגילים בסדנה עלולים להיות מציפים לאנשים המתמודדים עם קשיים נפשיים או נוטלים תרופות פסיכיאטריות. במידה ואתם מתמודדים עם קושי נפשי או נוטלים תרופות מסוג זה, יש להתייעץ עם המשרד בטלפון 03-6225333 לבדיקת התאמת הסדנה עבורכם (המידע נשאר חסוי).

## לו"ז הקורס:

מפגש	תאריך	יום	שעות
1	29/06/2020	ב	18:30 - 20:30
2	06/07/2020	ב	18:30 - 20:30
3	13/07/2020	ב	18:30 - 20:30
4	20/07/2020	ב	18:30 - 20:30
5	27/07/2020	ב	18:30 - 20:30
6	03/08/2020	ב	18:30 - 20:30
7	10/08/2020	ב	18:30 - 20:30
8	17/08/2020	ב	18:30 - 20:30

## לפרטים נוספים והרשמה:

מייל: xtra2@student.co.il

טלפון: 03-6225333

[אתר אקסטרא](#)

\*חברת אקסטרא סטודנט שומרת לעצמה את הזכות לערוך שינויים בתכני הקורס ובזמני הקורס בכל שלב.