

אוקטרא

סילבוס קורס מדיטציית מיינדפולנס – קורס המשך והעמקה

לחיות מתוך קרבה וחופש

מורה: סהר רוקח

אודות הקורס:

"תשומת לב (מיינדפולנס) אינה רק טכניקה או שיטה שמתרגלים, אלא היא איכות של נוכחות ערה ונכונות ללמוד, שאותה אנחנו מביאים לכל רגע בחיינו. זו איכות שספוגה ברגישות ובסקרנות, בנכונות להתפייס עם כל הרגעים בחיינו ועם כל מה שקורה ובשאיפה העמוקה להיות חופשיים, בכל מקום שהננו. תשומת לב, מאירה את כל הדברים ואת כל הפעילויות". כריסטינה פלדמן

בתרגול בסיסי של מיינדפולנס (תשומת לב נכונה) אנחנו לומדים להתוודע ולהיות במודעות לאופן בו התודעה פועלת, ואנחנו מכוונים את תשומת הלב כך שתתמוך ביצירת מרחב פנימי מכיל, השהיית תגובתיות, זיהוי השיפוטית ותוצאותיה. טיך נהאת האן מתייחס למיינדפולנס כדרך לסיים את הכאב העולה מנקודת מבט צרה מדי על חיינו. התרגול מאפשר היכרות מעמיקה יותר עם עצמנו מתוך ובעזרת שהייה ונוכחות בחוויה שלנו כפי שהיא.

בקורס נקדיש את המפגשים להעמקת התרגול, יישום תובנות ולהרחבתן לתחומים נוספים של חיינו.

מטרות הקורס:

היא להוות מסגרת תומכת להעמקת התרגול, טיפוח חופש פנימי בחיי היומיום דרך הרחבת יכולת ההתבוננות במדיטציה ומחוץ לה, היכרות עם מתרגלים וחברים לדרך וטיפוח איכויות של נדיבות, חמלה וחברות.

קהל יעד:

- הקורס מתאים לאנשים עם ניסיון קודם, מי שסיימו קורס מבוא / MBSR.
- במידה ואתם מרגישים מתאימים להשתתף ולמדתם בקורסים אחרים - אנא צרו קשר עם המשרד לבירור 03-6225333.
- הלמידה בקורס הינה חווייתית ומבוססת על התנסות אישית, זהו אינו קורס תיאורטי.
- המשתתפים מתבקשים להקדיש כ-30 דקות ביום לתרגול אישי בבית.

נושאי הקורס:

- **מסע הגיבור, סיפור חיי הבודהה כהשראה** – יציאה מבעד לחומות של הימנעות, מסע הגיבור מתחיל במוכנות לצאת מהארמון אל עבר הכרה במה שכובל וטיפוח מה שמיטיב.
- **"מקל בגלגלים"** – הכרה בחוסר שביעות הרצון, קושי, אי נחת כחלק מהחוויה האנושית. במקום להיות פסיביים וחסרי אונים אל מול הקושי, התרגול מזמין אותנו ללכת בדרך של חקירה אישית ושאלת שאלות על חיינו.
- **ארעיות** – מהי השקפה משחררת ביחס לארעיות? נטפח מודעות ערה במפגש עם שינויים. נתרגל איכות של יציבות ואיזון פנימי מול המשתנה והבלתי קבוע.
- **היאחזות** – במה אנחנו נאחזים? מה קורה לנו כשיש היאחזות?
- **מערכות יחסים** – מערכות יחסים הם חיינו וכמה שרחוק ננסה... לא באמת ניתן לברוח מהן. קשיים רבים קורים במערכות היחסים שלנו. למה? נחקור מהי מערכת היחסים שלי עם עצמי? עם העולם? עם האחר/ת? אילו אתגרים ישנם? נטפח את שינוי נקודת המבט, גמישות, הבנה ועיניים טובות ביחסינו.
- **אהבה, חמלה וחסד** – כולנו מתרחבים אל מול מבט אוהב, עיניים שרואות את הטוב, רכות, עדינות קבלה ומחווה של איכפתיות ואהבה. נטפח הכרת תודה, הכרת הטוב ופתיחת הלב לעצמנו ולעולם.

אוה סטראו

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 קורס 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.

מומלץ להגיע עם מכנסיים נוחים לשיבה על מזרן.

לו"ז הקורס:

פגישות	תאריך	יום	שעות	הערות
מס' מפגש	תאריך	יום	שעות	הערות
1	25.05	ב	18:30-21:30	
2	01.06	ב	18:30-21:30	
3	08.06	ב	18:30-21:30	
4	15.06	ב	18:30-21:30	
5	22.06	ב	18:30-21:30	במקרה של שינוי או ביטול מטעם אקסטרא יתקיים שיעור השלמה ב-29.06

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.