

18 אפריל 2010

אמהות יקרות

אנו שמחות להודיען כי אנו חוזרות לפעילות של "פורום נשים" בסדרה של סדנאות בנושא מודעות והעצמה אישית שתינתנה על ידי גב' לינדה מגור – מאמנת אישית וקבוצתית.

כל המפגשים יתקיימו במרכז המשפחה רח' הצפירה 30 מושבה הגרמנית
בשעה 19:30

המפגש הראשון יתקיים לאחר חג העצמאות.
להלן מועדי הסדנאות:

1. יום ב' 3.5.10 – הנושא – הסתכלות פנימה אל "האני הפנימי" מול "האני החיצוני"
מתי עצרנו והתבוננו פנימה?
אהבה – כוחה של האהבה, למי נעניק אותה קודם?
תרגילים להעצמת האהבה

2. יום ב' 17.5.10 – הנושא – כיצד עלינו לחיות באיזון (קבלה ונתינה)
לאמן עצמנו לדרך חדשה (טכניקות לשיפור חיים)
תרגילי גוף מוח – לאיזון ושיפור החשיבה והזיכרון

3. יום ב' 24.5.10 – הנושא – מחשבה יוצרת מציאות
זיהוי חסימות שעוצרות. שחרור כעס, פחד ואנרגיות זרות

4. יום ב' 7.6.10 – ההרגלים בחיינו – מתי הם טובים ומתי הם מזיקים לנו.
נתרגל כיצד לצאת מהרגלים

5 יום ב' 21.6.10. - מדיטציה – הרפיה התורמת להורדת מתחים ולשיפור הבריאות
מנטרות

6. יום ב' 5.7.10 - סדנת קלפי מודעות המשך מדיטציה וסיום.

אנו מזמינות את כולכן לבוא להשתתף בסדנאות החיותיות שהכנו עבורכן.

חג עצמאות שמח ולהתראות ביום שני ב-26.4.10

תמי יונה
יו"ר אלו"ט י-ם

מתי חביב
מנהלת מרכז המשפחה

חנה דאו
מרכזת "פורום נשים"