



בית ליוגה, מדיטציה, טיפולים וסדנאות - מתחם סדנאות האמנים, קיבוץ עין כרמל

www.mantrahome.co.il

סאט נאם חברים

אני שמחה לפתוח את העלון הראשון של מרכז מנטרה ולספר על הנעשה במנטרה ובכלל, לפרט קצת על המנטרות בהן אנחנו משתמשים ועל דרכים להשיג את המוסיקה המושמעת בשיעורים...



שיעור פוריאמי מלא שמחה
כשישי הקרוב, 2-22,
כשעה 14:30 כ3הריוס
(במקום שיעור הבוקר...)

שיעורי קונצ'רטי יוגה ומדיטציה:

ראשון 20:00 בערב, מנטרה

שני 19:30 - הריון, מנטרה

אמישי 9:00 בבוקר, אוטוס גיפה

שישי 9:00 בבוקר, מנטרה

+ שיעורי שישי הם שיעורים קהילתיים - אפשר פשוט לבוא, עלות השיעור: 35 ₪, וזו גם אופציה להשלים שיעור למי שפספס בראשון ☺

-למחירון השיעורים המלא לחצו כאן-

ובשבוע הבא - ערב סיני פתוח:

ערב פתוח: צ" קנג ורפואה סינית במנטרה

19:00 שיעור צ" קנג

20:00 הסבר ופתיחת מרפאה סינית קהילתית

מנחה: צח נחומי - מורה ומטפל בשיאצו ורפואה סינית

יום שלישי, 26-2-13

מנטרה - בית ליוגה, מדיטציה, טיפולים וסדנאות

מתחם סדנאות האמנים - קיבוץ עין כרמל

הערב פתוח - ללא עלות

氣功

השבוע בחמישי אעביר סדנא למטפלים בחיפה: פסיכותרפיה באמצעות יוגה ומדיטציה, אשמח לראותכם וכן אם תעבירו הלאה למי שעשוי להתעניין:



י.ה.ת. האיגוד הישראלי לתראפיה ע"י יצירה והבעה
I.C.E.T. THE ISRAELI ASSOCIATION OF CREATIVE & EXPRESSIVE THERAPIES
ירושלים טל: 02-5817232
מזכירות: (חנה קמרינסקי) רח' נח בקמן 4 רחובות 76425 טל: 08-9466414 פקס: 08-9466411
E-mail: kamerin@bezeqint.net www.vahat.org

מחדשים את ערבי המפגשים בחיפה

הכתובת החדשה:

אולם נעמת

רחוב מוריה 67 אחוזה, חיפה

המפגש יתקיים ביום חמישי, 21.2.13 בשעה 7:30 בערב.

פסיכותרפיה באמצעות יוגה ומדיטציה : סדנא למטפלים

בעשורים האחרונים אנו עדים יותר ויותר לגישות המשלבות גוף נפש ורוח בשיח הטיפולי. בסדנא נכיר כלים מעולם היוגה והמדיטציה והדרך לשילובם בטיפול הרגשי, באמצעות תנוחות יוגה עדינות, תרגולי נשימה, הרפיה ומדיטציה, המתאימים לקשת רחבה של מצבים כו לחץ, מתח, דיכאון, חרדה, הפרעות קשב וריכוז ועוד.

הסדנא הנה חווייתית, מומלץ להגיע בלבוש נוח.

דנה הדרמורט: עובדת סוציאלית קלינית פסיכותרפיסטית (M.S.W). מורה מוסמכת לקונדליני יוגה ומדיטציה. חברה בצוות הפסיכותרפיה במכון ליעוץ וטיפול רגשי במרכז הקליני הבינתחומי אוניברסיטת חיפה.
מטפלת בקליניקה בחיפה, מייסדת את מרכז "מנטרה" לטיפול גוף ונפש בקיבוץ עין כרמל.

הרשמה: עד לתאריך 1.11 (לא תהיה הרשמה ערב ההרצאה לחברי יה"ת – 100 ₪ (לכל המפגשים של חטיבת הצפון למשך השנה) או 30 ₪ למפגש חד פעמי
לסטודנטים – 40 ₪ למפגש חד פעמי.
לאורחים – 50 ₪ למפגש חד פעמי
במזכירות יה"ת: טל' 089466434, פקס 089466411
במייל: kamerin@bezeqint.net
נשמח לראותכם
בלה שפיטלני – רכזת ימי עיון מחוז חיפה

טיפול פסיכותרפיה גוף, נפש ורוח

אני מקיימת בקליניקה בלוטוס חיפה, במרכז הקליני הבינתחומי באוניברסיטת חיפה ובמנטרה

הטיפול נועד לסייע בהתמודדות עם מגוון מצבים עמם אנו נפגשים במהלך החיים כמו - חוסר וודאות, לחץ, מתח, חרדה, צורך בהעצמה אישית או מקצועית, צמיחה ממשבר, פתרון קונפליקטים ועוד.

במהלך הטיפול נעשה שימוש בכלים ממזרח ומערב, לפי הרצון והצורך עמו מגיעים. לצד שיחה ניעזר בתרגולי נשימה, במדיטציה, דמיון מודרך וכלים נוספים המסייעים להצלחת הטיפול ומשלבים ראייה הוליסטית של הגוף, הנפש והרוח.

בנוסף מתקיימים ייעוצים אישיים על פי היוגה- התאמת מדיטציה אישית או תרגול ספציפי על פי הצורך

- הנחה על טיפולים וייעוצים לתלמידי היוגה -



איך אהשיג את המוסיקה מהשיעורים?

האתר שעוסק בכל מה שקשור למוסיקה של קונדלני: www.spirivoyage.com אפשר לקנות דיסקים או להוריד אלבומים

או שירים בודדים ב mp3. יש להם גם נגן חמוד להקשיב לפני הקניה וגם רדיו מנטרות

דיסקים, ספרים ו mp3 אפשר לקנות גם דרך amazon

ולאחרונה נפתחה לישראל חנות האייטונס, ואפשר להוריד שירים ישירות לאיפד או לאייפון וזו הדרך הכי קלה,

מהירה ומשתלמת שאני מצאתי לקניית מנטרות.

ומה אפשר?

האמנים המושמעים ביותר בשיעורים הם:

Snatam kaur

Nirinjan kaur

Satkirin kaur

Joseph Michael levry (gurunam)

מי שרוצה מידע נוסף על המוסיקה ועל האמנים - יכול לפנות אלי בשמחה!

אמטריפיק גרטיס, אגס אטאמיזיק מנוסיס- גזכורג על מהלך השיעור ומטרות...:

שיעור קונדליני יוגה אורך בדרך כלל 75-90 דקות. השיעור כולל תרגול פיזי, הרפיה ומדיטציה. מומלץ להגיע בבגדים נוחים ולהימנע ממזון ואלכוהול שעתיים קודם לכן.

השיעור מתחיל במנטרה, לאחריה נערכים תרגילי חימום. לאחר החימום נערך סט תרגילים המשתנה משיעור לשיעור (למשל- סט לשחרור מתח, סט לאיזון צ'קרה מסוימת, סט לגמישות הגב, סט לניקוי ועוד). במהלך התרגול אנו משתמשים בתנוחות פיזיות, בנשימות ובמנטרות. לאחר הסט מתקיימת הרפיה ולאחריה מדיטציה. המדיטציות משתנות אף הן וכוללות מדיטציות רבות ושונות לניקוי התודעה, צלילות מחשבתית, ריפוי והגברת תחושת השלווה הפנימית.

כל שיעור נפתח במנטרה המחברת את המתרגל למורה הפנימי שבו:

Ong Namo Guru Dev Namo

פירוש המנטרה: אני מתחבר לאינסוף, אני מכיר ומצדיע למורה הפנימי שבתוכי המוביל אותי מחושך לאור (פירוש המילה Guru הנו מחושך לאור). נחזור על מנטרה זו 3 פעמים. אמירת המנטרה בתחילת השיעור מסמלת התכוונות מסוימת של המתרגל פנימה. מעבר מחיי היום יום, האירועים והמחשבות שאופפים את האדם טרם התרגול אל תוך תרגול עמוק, מרגיע ומשחרר.

לאחר מכן אנו אומרים מנטרה נוספת, המנקה את ענני הספק ופותחת אותנו להכוונה והגנה:

**Ad gurey nameh, jugaad gurey nameh
Sat gurey nameh, Siri guroo dayv-ay nameh**

השיעור נחתם בשיר ומנטרה:

**May the long time sun shine upon you
All love surround you
And the pure light within you
Guide your way on**

Sat Nam

נחזור על המנטרה 3 פעמים. משמעותה: אמת, זהות (הזהות שלי אמת). אמירת המנטרה בסוף השיעור תורמת לסגירת התרגול ויציאה מחודשת אל חיי היום יום...

Caliber of Life Meditation

מדיטציה שמהווה גירגול שלם. מטעינה מאזינ את הגוף והנפש.
עובדת על נשימה. משפרת את סיבולת ההגעה למצוינות בגייס ולהתמודדות עם
הגייס, מרפאה דיכאון ובלנה כח אדיר ומערכת הגיסונית.

גנוה ומודעה: ישיבה מרכזית, ידיו ישרות מול הגוף ומקבילות לרצפה. אגרוף בידי ימין.
יד שמאל עוטפת את האגרוף. מרפקים ישרים. הבהונות משויים כלפי מעלה מגוף
לאגרוף. נצמדיו ויוצרים V.

עיניים: עיניים פקוחות מתקדות באצבעים דרך ה V. כמו במטווח. אגרוף אמריק.
נשימה: אגרוף במשך 5 שניות ולא להצביק אוויר בפנינו. אגרוף אגרוף במשך 5 שניות.
להצביק אוויר בגוף 15 שניות ולצבוע על מעגל הנשימה.
המשך 3-5 דקות בהדרגה איטית אפסי אגרוף 11 דקות



והטבלה המסכמת...

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
YOU ARE THE LIGHT	קונדלני יוגה ומדיטציה 9:00 שיעור קהלתי, 35 ש"ח	קונדלני יוגה ומדיטציה- 9:00 לטוס 20 חפה	פסיכותרפיה באמצעות יוגה ומדיטציה			מרפאה סינית קהלתית- בקר
		פסיכותרפיה באמצעות יוגה ומדיטציה לטוס 20 חפה	פסיכותרפיה באמצעות יוגה ומדיטציה	מרפאה סינית קהלתית- צהריים/ אחרי צ		
משתנת סדנאות	www.mantrahome.co.il			צ"קונג 19:00	קונדלני יוגה ומדיטציה להריון 19:30	קונדלני יוגה ומדיטציה 20:00

יש לנו צף אדש בפייסבוק- מנטרה, אפשר להיפגש גם שם...

סאט נאם, ימים יפים!

דנה