לימור שאו שורש - טיפולי וואטסו והידרותרפיה בדרום



מושב לכיש

טלפון: 072-2285498
לימור שאו שורש - מורה מוסמכת לטכניקת אלכסנדר ומתמחה בטיפול במים - וואטסו,
ווטרדאנס - waterdance, הידרוטרפיה, שיטת שאו ללימוד שחיה לכל הגילאים ובכל הרמות, טיפולי

מים לנשים בהריון, CBT ועוד.

הטיפול במים - וואטסו מעניק שקט רוגע, מקל על כאבים פיזיים ונפשיים, משחרר ומרפה שרירים.

למים יכולות מופלאה להשרות רגיעה ונינוחות.
סביבת המים החמימה והבטוחה מאפשרת למטופלים עם מגוון בעיות לחוות טיפול ושיקום בסביבה

תומכת ומרגיעה, ללא לחצים ופחדים, וללא כאבים.

הטיפולים מתאימים לכל אחד כולל ילדים.
בייחוד לנפגעי נפש, נפגעי חרדה וטראומה, פוסט טראומה, אנשים שחווים קושי רגשי ונפשי.
הטיפול עוזר ומשפר את מצב הרוח, מעניק חיזוק רגשי, בניית ביטחון, שחרור ממתחים וחרדות שונות.
טיפול וריפוי בכאבי גב, כאבי צוואר, פריצת דיסק, פיברומיאלגיה, פרקינסון, בעיות נשימה, בעיות שינה,

פחדי מים ועוד.

שיטת שאו - טכניקת אלכסנדר במים
מלמדת כיצד להגיע לאיזון במערכת היחסים העדינה בין ראש-צוואר-עמוד שידרה וכיצד למצוא את

האיזון הנכון בין מאמץ להרפיה.
השיטה מיושמת בסגנונות חזה, חתירה, גב ופרפר. לימוד נשימה יעילה, גלישה ועצירה מהווים את

הבסיס ליישום השיטה בסגנונות השחייה השונים.
השחייה טובה לשיפור הכושר הגופני הגמישות והתנועה, המהווה תרגול בריא מועיל ולא מזיק.
לימור בעלת וותק וניסיון משנת 1987.

לימור, שותפה לכתיבת הספר "אמנות השחייה" (swimming of art the) שיצא לאור באנגליה בשנת

1996 ולאחריו התפרסמה קלטת באותו השם. הספר תורגם לעברית בשנת 2006, מומלץ לכל מי

שמעוניין להכיר ולהבין את השיטה ואת טכניקת אלכסנדר. הוא עוסק בסגנונות השונים, טיפול בפחד

ממים ובבעיות נשימה.

לפרטים נוספים וקביעת טיפול/שיעור - צרו עימי קשר טלפוני לקבלת יעוץ אישי.
ניתן לפנות אלי בכל שעה באמצעות טופס יצירת הקשר.~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
קישור לכתבה שלי במומלצים נמצא כאן
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
מידע נוסף שיעניין אותך נמצא כאן
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

אתר אינטרנט
לפרטים מלאים ויצירת קשר
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~