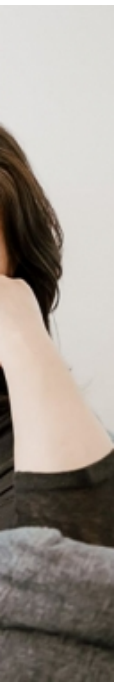
שרון עברי - דרך הנשימה - נשימה מעגלית התמקדות ומיינדפולנס בהרדוף ובאונליין



קיבוץ הרדוף

טלפון: 072-2285777
שמי שרון, נשואה לאורי, אמא לארבעה, סבתא לשלושה.
את הנשימה המעגלית פגשתי לפני 15 שנים ומאז אותו מפגש גורלי, הפכה הנשימה לדרך חיים. בהיותי

מחנכת, לב עשייתי הוא בליווי וטיפוח, והגיע במסעי גם הרגע להעניק את מתנת הנשימה הלאה,

לתמוך וללוות את מסעות הצמיחה והריפוי של אחרים הבוחרים להלך בדרך. בהכשרתי אני מחנכת

וולדורף ועוסקת מזה 30 שנים בחינוך והוראת בני נוער, מנחה מעגלי הקשבה, בעלת תואר ראשון

בחינוך וספרות, תואר שני בהוראה רב תחומית במדעי הרוח ומטפלת מוסמכת בנשימה מעגלית

ובשיטת ההתמקדות וסופרת. על ספריי ניתן לקרוא באתר שלי. הטיפולים שלי:
אני מטפלת בנשימה מעגלית- מודעת ובשיטת ההתמקדות. הטיפול בקליניקה משלב שיחה, עבודת

גוף ונשימה, התמקדות בהקשבה עמוקה למסרים העולים מן הגוף , דמיון מודרך ומיינדפולנס.
בעבודה עם קבוצות אני מנחה מעגלי הקשבה ומלמדת כלים להפחתת חרדה, ריפוי ואיזון באמצעות

הנשימה, ההקשבה לגוף, מדיטציות מיינדפולנס ודמיון מודרך. יש לי ניסיון בעבודה עם תיכוניסטים,

תלמידי מכינות, משרתים בשנת שירות וקבוצות שונות המתארגנות לסדנאות יום או לסדרת מפגשים

משותפים. אני מטפלת בקליניקה שלי בהרדוף וגם אונליין. למי הטיפול מתאים?
ישנם רגעים בהם אנחנו בוחרים לעשות דרך אמיצה וכנה עם עצמנו, אנחנו מתעוררים לרצון להיות

אחראים לגופנו ונפשנו, אנחנו מבקשים ריפוי ואיזון וזקוקים לתמיכה בתהליך הזה, לליווי מסור והכוונה.

אם הגעתם לרגע כזה בחייכם, אשמח להעניק לכם את הליווי הזה ולהיות אתכם בכל אשר המסע יוביל

אתכם לפגוש. מעט על הטיפול:

הטיפול בדרך הנשימה הוא כלי עוצמתי לעבודה בריפוי טראומות עמוקות, דפוסים מגבילים וכל אותם קולות בתוכנו המשוועים להקשבה והכלה. בדרך הנשימה ניתן לפגוש בביטחון מלא ובמקום מוגן ומלווה את החי בפנימיותנו. התמיכה המסורה בתהליך היא חלק בלתי נפרד מן הריפוי וההתחזקות של הנושמים והנושמות. הנשימה היא גם כלי להתמלאות בכוחות, היא מאפשרת להרפות, לנוח וגם לעשות צעדים משמעותיים של צמיחה והתוודעות ליישות השלמה ביותר שלנו כבני אדם. טיפול בדרך הנשימה וההתמקדות הוא מסע אל האמת השוכנת בתוכנו ומבקשת להתגלות. הטיפול מותאם לכל נושמת ונושם בהתאם לכוונותיהם, לבקשתם הפנימית ולקצב הנכון עבורם. זהו מסע מרתק, אמיץ ויצירתי, מלווה בתשומת לב מלאה, בכוונת ריפוי ומתוך כבוד עמוק לסיפור האישי שמביא אתו כל אדם.

בקליניקה אני מלווה תהליכי נשימה תוך שימוש בכלים מגוונים: מוזיקה, ביטוי קולי, הבעה רגשית, מגע, תנועה, שיח קשוב ורגיש עם הילד והילדה הפנימית והקשבה תמידית לקולות הרבים העולים מתוכנו ויוצרים את הדרמה המתחוללת בנו. טיפול בנשימה מעגלית הוא מסע הפונה אל כל חלקי ישותנו - בגוף, בנפש וברוח. איך הטיפול בנשימה מעגלית מתבצע?

אני פוגשת את מטופלי בקליניקה בהרדוף. מטופלים הנמצאים בתהליך מלווה על ידי יכולים להיות איתי בקשר גם מרחוק במפגשי אונליין. שילוב בין שתי צורות המפגש עובד מצוין ורבים ממטופלי עובדים אתי באופן המשולב הזה. כל מטופליי זוכים לליווי ותמיכה גם בין המפגשים כאשר יש בכך צורך. ניתן לכתוב לי בין המפגשים או לשוחח בטלפון. מזומנים לפנות אליי, באמצעות הטלפון ובאמצעות טופס יצירת הקשר~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
מידע נוסף שיעניין אותך נמצא כאן
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

[אתר אינטרנט]
[לפרטים מלאים ויצירת קשר]
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~