

עגור אלחריזי - מטפלת רגשית ומנחת סדנאות ריברסינג באשדוד



טלפון: 072-2285742

אני עגור, מטפלת הוליסטית רגשית באשדוד. כבר שנים שאני מתמסרת לחקירה של החיבור בין גוף לנפש, בין עולם הרוח למציאות היומיומית. מתוך סקרנות עמוקה נמשכתי אל תחום הטיפול, והיום אני מלווה נשים וגברים במסע אישי של ריפוי, צמיחה וגילוי עצמי. בקליניקה שלי באשדוד אני משלבת כלים מגוונים כמו פסיכותרפיה טרנספרסונלית, הילינג, דמיון מודרך, מיינדפולנס, ריברסינג (נשימה מודעת),

מדיטציה, עבודה עם חומרים אומנותיים ושיח רפלקטיבי. כל מפגש מותאם באופן אישי לצרכים ולרגישות של המטופל, במטרה לגעת בכל הרבדים - הפיזי, הנפשי, המנטלי והרוחני. במהלך השנים עבדתי עם נשים המתמודדות עם PTSD-C בפרויקטים שיקומיים, ושם התחזקה ההבנה שלי שכל אדם נושא בתוכו אפשרות לסיפור חדש ולחיים מלאים יותר. אני מאמינה שאין תהליך ריפוי אחיד, וכל אדם

ראוי למרחב מותאם שבו אפשר לנשום, לחקור ולצמוח. מה זה מיינדפולנס? המיינדפולנס הוא תרגול נוכחות שמאפשר לשחרר עומס נפשי ולחוות רוגע. הוא מתאים במיוחד למי

שחי בסטרס מתמשך, מתמודד עם חרדות או רוצה לשפר את איכות חייו. בקליניקה באשדוד אני

משלבת תרגול מיינדפולנס כדי לחזק יציבות פנימית ואיזון רגשי. מה זה ריברסינג (נשימה מודעת)? ריברסינג הוא כלי טיפולי עוצמתי המבוסס על נשימה מעגלית. באמצעות תהליך זה ניתן לשחרר רגשות

כלואים, טראומות ודפוסי חשיבה מגבילים. הטיפול מתאים לכל מי שמבקש חיבור עמוק יותר לעצמו ולגוף, ויכול לסייע בהתמודדות עם מתחים, תחושת תקיעות ובניית ביטחון עצמי חדש. אני מזמינה אותך

להגיע לקליניקה באשדוד או להצטרף לתהליכים קבוצתיים שאני מנחה.

הזמנת טיפול או קביעת פגישה אישית, צרו עימי קשר טלפוני.
בנוסף, ניתן לפנות אלי בכל שעה באמצעות טופס יצירת הקשר.

[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)