

נתניה

טלפון: 072-2285801

על שיטת אלכסנדר: טיפול פרטני בשיטת אלכסנדר מאפשר שיקום ושיפור היציבה והקלה על כאבי גב

צוואר וראש. עוסקת בטכניקת אלכסנדר מזה כעשרים ושש שנה.

מעבירה תירגול קבוצתי של צ'יקונג טאי צ'י הן בזום והן פרונטלי. זהו תירגול תנועתי לבריאות חיזוק

המערכת החיסונית ושיפור איכות החיים. בעזרת הטיפולים ניתן לשמן את המיפרקים, להזיז את

השרירים, להזרים את הדם, לאפשר תנועה בשיחרור להפחתת מתחים, להרגיע את הגוף והנפש תוך

חיזוק השלד והשרירים יתרונות שיטת אלכסנדר: לשיטת אלכסנדר יש המגיעים עקב כאב בגב או בצוואר

או מיגרנה ויש המגיעים למען שיפור היציבה.

בטיפול לומדים כיצד לשחרר ולהפחית את המתח על החוליות השרירים והמיפרקים. ובכך להפחית את

הכאב.

גוף ונפש משפיעים אחד על השני כשאנחנו במתח ובלחץ הגוף מתכווץ. כמו שהנפש משפיע על הגוף

כך גם הגוף משפיע על הנפש. זה דו כיווני. בטיפול עובדים מהגוף לומדים לשחרר ולהרפות וכך הכאב

פוחת.

יציבה מאוזנת מקרינה ביטחון ורוגע. גם נראה יותר טוב וגם מרגיש יותר טוב. החיבור שלנו לעצמנו

בהקשבה מדויקת לגוף נותנת ויוצרת שקט נפשי מהמתח והלחץ היום יומי.

בכל גיל אפשר לשנות ולשפר את היציבה: שפוף או זקוף

זו הבחירה שלנו ואפשר לשנות!

[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)