

צפירה שטרן - טיפול במחול ובתנועה לנשים בירושלים



ירושלים

טלפון: 072-2285579

צפירה שטרן - מטפלת בתנועה, חוקרת ויוצרת - מייסדת "לרקוד לשם שינוי" בירושלים. בעלת תואר שני במחול ומוסמכת בתנועה טיפולית מטעם המכללה האקדמית בוינגייט. עבודתי נועדה לסייע לנשים לחוות עוצמה ושחרור באמצעות תנועה. הריקוד והתנועה מאפשרים להשתחרר ממתח, להתחבר למקצב הפנימי ולהתמסר למוזיקה המופלאה. אני מאמינה שבאמצעות תנועה וריקוד ניתן להביא לריפוי אישי ולשינוי חברתי, על מנת להעצים נשים ואת מקומן בעולם.

הקורונה הוכיחה שחירות התנועה של הגוף במרחב היא חיונית והכרחית בכל רמה: - מגע פיזי עם אנשים וקשר בלתי אמצעי הוא תנאי להשרדות. בריאות של הגוף והנפש מתממשים באמצעות פעילות גופנית ותנועה. ראינו כמה אנשים אימצו לעצמם יוגה בבית, יציאה להליכות וריצה. - ללא יכולת תנועה אנחנו כלואים, כבויים ומדוכאים מבחינה רגשית. ללא תנועה ומפגש עם אחרות ואחרים - אין לנו יכולת השלכה לעתיד והאפשרויות למימוש והגשמה מצטמצמות. - היעדר תנועה וריחוק חברתי מביאים להתפוררות הקהילה ולבדידות, בעיקר של אוכלוסייה מבוגרת.

אז זהו הזמן לנוע!
מוזמנות ליצור איתי קשר לטיפול בתנועה הוליסטית. זהו טיפול פרטני בתנועה, מסוג רפואה משלימה בראייה של איזון גוף-נפש. הטיפול ממוקד לשחרור מכאבי גוף סומאטיים, פיברומיאלגיה, מתח נפשי, קשיי קשב וריכוז ועייפות מוגברת. לשאלות נוספות, התייעצות, הזמנת טיפול או קביעת פגישה אישית, צרו עימי קשר טלפוני. בנוסף, ניתן לפנות אלי בכל שעה באמצעות טופס יצירת הקשר.

[אתר אינטרנט](#)
[שלח הודעה](#)
[שלח / שתף עם חבר](#)