



נשימה-גוף-תודעה (Breath-Body-Mind, BBM) להרגעה והעצמה לאנשי סיוע וטיפול

נשימה-גוף-תודעה (BREATH-BODY-MIND™ BBM) היא תוכנית של תרגול ממוקד נשימה, גוף ונפש, שנבנתה על ידי שני פסיכיאטרים, ד"ר ריצ'רד פ. בראון וד"ר פטרישיה גרברג. הם יצרו שיטה יעילה ורגישה תרבותית, להקלה מהירה מסימפטומים של מתח, חרדה וטראומה. השיטה מתבססת על עולמות היוגה, צ'יקונג, אומנויות לחימה וביופידבק. מחקרים של ד"ר בראון, ד"ר גרברג ואחרים על השיטה, מוכיחים את כוחם של תרגילים כשוטים אלה בהעלאת רמת הרוגע והריכוז. המשתתפים מדווחים על אנרגיה גדולה יותר, שינה טובה יותר, מיקוד מוגבר ותחושת רווחה. מטרת האימון ליצור נתיבי תקשורת בין גוף לנפש, להגביר אנרגיה, לווסת את מצב הרוח, לשפר ביצועים, להפחית חולי ולסייע בהפחתת כאב. הוא מיועד לכל מי שרוצה לשפר את העמידות ללחץ ואת הבריאות הגופנית והנפשית.

קהל יעד

המרצים

BBM אידיאלי עבור כל מי שעוסק בסיוע וטיפול (כולל מתרגלי יוגה, עו"סים, פסיכולוגים, מטפלים, אחיות ורופאים, צוותי חינוך, צוותי חירום וכוחות הצלה).

נושאי הקורס

בשלושת ימי הקורס תלמדו באמצעות טכניקות תנועה, נשימה והרפיה:

- להגביר את האנרגיה וכושר העמידות ללחץ
- להפחית מתח, חרדה, דיכאון ונדודי שינה
- להגדיל את סיבולת הלב-ריאה ורמות החמצן בגוף
- להתחבר לאני הפנימי שלכם ולאחרים
- לשפר מערכות יחסים ואמפתיה
- לשפר ביצועים אישיים ומקצועיים

ד"ר פטרישיה גרברג, ניו יורק מדיקל קולג', אוניברסיטת קולומביה. מרצה ומלמדת במסגרות רבות על נושאים רבים בפסיכיאטריה, פסיכואנליזה, טראומה, נירוביולוגיה והאינטגרציה של התערבויות תודעה-גוף בפסיכותרפיה.

ד"ר ריצ'ארד בראון, ניו יורק מדיקל קולג', אוניברסיטת קולומביה. כתב יותר מ-100 מאמרים, ספרים ופרקים בספרים על טיפול תרופתי, מחקרים קליניים וטיפולים אינטגרטיביים בפסיכיאטריה.

מועדים

יום שני ה-8.7.24
יום שני ה-15.7.24
יום חמישי' ה-18.7.24

לאחר הקורס, תהיה אפשרות להשתתף בתרגול BBM שבועי (45 - 60 דק') במשך שישה שבועות, בעלות נוספת. מפגשי התרגול מומלצים לכולם ומהווים תנאי מקדים למי שיהיה מעוניין בהסמכה בהוראת BBM רמה 1. פרטים יימסרו במהלך הקורס.

לפרטים נוספים והרשמה לחצו כאן

מחיר: 300 ₪ | *הקורס באנגלית עם תרגום לעברית.

8/7, 15/7, 18/7 בין השעות 16:00 – 20:00 (בזום)