

# רשום בגוף - יוגה, טראומה והגוף

1-2 ליוני 2018

סדנת שישי-שבת עם סנדרה סבטיני ויונתן קולקה

השנה בחרנו להתבונן באופן משותף על הנושא של יוגה, טראומה והגוף. אנו מזמינים אתכם מ לחדד את הזיהוי של מצבים טראומטיים בגוף, ולעודד את תהליכי השחרור של הטרומה.

בסדנה נעמיק בתרגול יוגה שיועבר על-ידי סנדרה, ונחוה יחד את היוגה כדרך לטיפול קשב עדין ומדוייק, שהכרחי כדי להביא תנועה של ריפוי באזורים טראומטיים בגוף. המבט הייחודית של פסיכותרפיה ממוקדת-גוף, גישה טיפולית המבוססת על הקשבה לתחושות הגופניות כדרך לשחרור הטרומה ש'נתקעה' בגוף. נתנסה יחד ביישום המעשי של השיטה, הכוללת הבטים היכולים להשתלב גם בתרגול והוראה של יוגה.

הסדנא תכלול שלושה מפגשים ותערך בשפה האנגלית.

על המנחים:

סנדרה סבטיני- תלמידתה של וונדה סקרוולי. במשך למעלה משלושה עשורים מלמדת יוגה ברחבי העולם. היוגה של סנדרה היא עדינה ועוצמתית, מדגישה את הנשימה וההקשבה פנימה ומבוססת על מפגש קרוב ואישי בין המורה לתלמיד. יונתן קולקה- פסיכולוג קליני. תלמיד ותיק של סנדרה. עוסק ביוגה מעל 20 שנה, מתוכן שנים רבות תלמיד של אורית סן-גופטה ובוגר קורס מורים בכירים ליוגה במכללת וינגייט בהנחייתה. מתעניין במיוחד בתרומתה של היוגה להבנה וריפוי של טראומה נפשית. לומד בתוכנית 'רוח אדם' – הכשרה פסיכואנליטית-בודהיסטית. משלב בעבודתו הטיפולית פסיכולוגיה דינמית ופסיכותרפיה ממוקדת גוף (התמקדות, SE-Somatic Experiencing).

הסדנה תתקיים בתל-אביב בסטודיו ברחוב גולדנברג 14 (פינת רחוב מזא"ה 52)

שישי ה- 1 ליוני – 15:00-18:00

שבת ה-2 ליוני – 8:30-11:00 ו- 11:30-14:00

ההרשמה תתקיים עד ה- 16 למאי 2018

עלות הסדנה – 950 ₪. בהרשמה מוקדמת עד ה- 20 באפריל מחיר מוזל של 850 ₪

פרטי התשלום יינתנו במייל בזמן ההרשמה ותשלום דמי הרשמה בסה"כ 300 ₪.

קיומה של הסדנה מותנה בהרשמה ובתשלום דמי הרשמה שאינם ניתנים להחזר במידה

והסדנה מתקיימת כסדרה. מספר המשתתפים בסדנה מוגבל.

לפרטים נוספים: מייל – [kulkajo@gmail.com](mailto:kulkajo@gmail.com) יונתן – 052-3372137