

## הזמנה לפרקט - כאן וצכשיו



סדנה למתמודדים עם סרטן ובני משפחותיהם  
היקרים,

הנכם מוזמנים להשתתף בסדנת מדיטציה, שנערכת  
ב"בית של דנה" בנס ציונה.

הסדנה בהנחיית גב' סוהילה אהרוני, מדריכת מדיטציה מוסמכת, חברת  
עמותת "נושמים לרווחה", שחבריה מתנדבים מעל 9 שנים בפעילות  
מדיטציה עם חולים וצוותים רפואיים בבתי חולים.

מדיטציה הנה שיטה להרגעת התודעה, השקטת המחשבות, ריכוז ומיקוד.  
אנו מאמינים כי תרגול מדיטציה ע"י המתמודדים ובני משפחתם יתרום  
לרגיעה, מיקוד, אופטימיות והקטנת השחיקה.

פרטים על הסדנה:

המפגשים כוללים לימוד ותרגול טכניקות להרפיה, לרוגע וצלילות הדעת,  
לאור עקרונות העומדים בבסיס המדיטציה.

מועד ומקום:

המפגשים מתקיימים בימי ראשון בבוקר בשעות 10-11:30, ב"בית של  
דנה" רחוב הבנים 21 ב' בנס ציונה.

המפגשים הנם בהתנדבות המנחה וללא תשלום. אפשר להשתתף בתרומה  
לאחזקת המקום שנתרם באדיבות "מרכז שקט סמאדהי" הפועל בבית דנה.

המנחה:

סוהילה אהרוני - מדריכת מדיטציה, מאמנת סאטית, מדריכת מאמנים  
ומנחה.

להרשמה נא לפנות:

סוהילה אהרוני 050-7329622 [sohila66@walla.co.il](mailto:sohila66@walla.co.il)

עפרה בן ציון 052-2781860 [ofrabz@gmail.com](mailto:ofrabz@gmail.com)