

יוגה למילואאימניקים/ות

עמותת נט"ל מזמינה אתכם למפגשי איינגאר יוגה תרפיה

תרגול היוגה מחזק את החיבור בין גוף לנפש, תוך התבוננות הוליסטית רחבה לצרכיו הפיזיים והרגשיים של המתרגל.

ויסות חושי

עידוד
שמירה על
הבריאות
ואיכות
החיים

העלאת
מצב הרוח
ותחושת
הרוגע

חיזוק
תחושת
המסוגלות

שיפור
הביטחון
והדימוי
העצמי



בהנחיית יעל עידן,

בעלת ניסיון רב בתחום יוגה וטראומה
בנט"ל, ומוסמכת מטעם עמותת איינגאר
יוגה וארגון מורי היוגה בישראל.

להרשמה לחצו כאן



המפגשים יתקיימו בימי רביעי



בשעה 20:00



בבית נט"ל, פנחס רוזן 72, ת"א



חוזרים לחיים

נפגעי טראומה על רקע לאומי