



איפשור תודעה – שיכלול יכולות תוך סילוק מתחים וחרדות

שיחת פתיחה – מתארת את מקור הידע והתועלות הנלוות למתרגלים. כיצד ניתן ע"י שיטה טבעית המתאימה לכולם מעל גיל 10 להקל על כל תחומי החיים ולמעשה לשדרג אותם לחיים הישגיים יותר, בריאים יותר, חברתיים יותר. כיצד יכולים כל אחד ואחת להגיע למלוא היכולת האישית שלהם.

שיחה זו הינה יחידת ידע נדרשת בקורס כולו וחלק מהלימוד כולו.

מדוע ע"י מנוחה עמוקה מאד – פיסיולוגית ומנטלית - מטופלים גם המתחים והחרדות העמוקים ביותר תוך שיקום עמוק של כל המערכת המנטלית והפיסיולוגית (גוף/נפש). מדוע התהליך הינו "איפשור תודעה" ומה חשיבותה.

יום ראשון - הוראה אישית והנחייה ראשונית – נמשכת כשעה ובה נלמד התהליך.

יום שני – מתקיים למחרת ההוראה האישית – בפגישה זו לומדים את ה **איך**.

מהלך התירגול, כיצד לבצע נכון את התהליך וכיצד להגיב למצבי שונים בעת האיפשור. כיצד מתרגלים, כיצד להבין את הנסיון המצטבר תוך תירגול וכיצד לחוות את היתרונות המצטברים מיום ליום.

יום שלישי – תכנים ותוצאות – בפגישה זו לומדים את ה **מה**. מהות התהליך ואישרור תקינות התירגול. מה קורה עמוק בתוך התהליך ומהי מהות ההתנסויות שלנו – כל אלה תוך התבססות על הנסיון האישי המצטבר. יום זה נערך למחרת היום הקודם לו.

יום רביעי – לאן אנחנו מתקדמים ולאילו תוצאות ראוי לצפות, מהי החוויה האישית של "איפשור תודעה" וכניסה לעומק הבנת התודעה על סוגיה. על בסיס ההתנסויות הנאספות – שיכלול וייעול הטכניקה.

שיעור זה יכול להתקיים בתוך 10 ימים מיום ההוראה האישית.

משך הקורס הבסיסי 4 פגישות, כשעה וחצי כל פגישה וכ 10 פגישות תמיכה והנחייה להמשך.

מחיר הקורס.

כל המחירים בתוקף עד ערה"ש התשע"ה 25 ספט' 2014:

מחיר לבוגר יחיד 2000 ₪.

בוגר בקבוצה – 1,200 ₪.

חיילים, נערים עד גיל 18 ובני זוג של מאפשרים ותיקים: 1,100 ₪.