להקשיב לגוף
ROMI PRAGER
תזונה · תנועה · בריאות טבעית

אהלן, שמי רומי פרגר, נעים מאוד.
להלן אפשרויות לשיתוף פעולה בינינו בתוכן שייתן משמעות וערך.

הרצאות
אני מציעה כמה הרצאות שוות, פרקטיות ומעניינות בגישת להקשיב לגוף

1. **שם ההרצאה - ניקוי רעלים ביתי בעשרה צעדים פשוטים**
מה זה ניקוי רעלים ? למי זה מתאים ? האם זה טרנד חולף או דרך בריאה לשיפור החוסן שלנו ?
בהרצאה אציג כיצד אפשר לנקות רעלים מהגוף ומהנפש בעשרה צעדים פשוטים, שתוכלי ליישם אותם כבר ממחר בביתך.

2. **שם ההרצאה - להקשיב לגוף**
הגוף שלנו מדבר אלינו כל הזמן, שולח סימנים ומבקש נקשיב לו.
בהתחלה בלחישות ואז חזק יותר.
בהרצאה אספר את סיפורי האישי ואיך אני למדתי להקשיב לו. נלמד כיצד אפשר לפתח את יכולת ההקשבה לגוף.

3. **שם ההרצאה - עולם הבריאות טבעית**
מהי בריאות טבעית מיטיבה? בהרצאה אעביר את הנקודות העיקריות בעולם הבריאות הטבעית, אסביר מהו עקרון הריפוי מהשורש ואיך אפשר ליישם אותו בחיים שלך ושל משפחתך. יהיה זמן לשאלות.

4. **שם הרצאה - חמשת עקרונות הזהב לריפוי טבעי**
מהם חמשת העקרונות החשובים לריפוי טבעי וגוף חסין ובריא? בהרצאה אסביר על העקרונות הללו שכוללים תזונה תנועה שינה ואורח חיים בריא, הרצאה מעולה שתיתן המון כלים יישומיים.

5. **שם ההרצאה - איזון הורמונלי טבעי לנשים**
גיל המעבר הוא שער נפלא למציאות חדשה, רוצה לעבור בו בקלות? בביטחון? בבריאות טובה ובאיזון הורמונלי ?
אם כן , הרצאה זו היא בשבילך. הרצאה שמתאימה לכל אישה מעל גיל 40 ותיתן כלים מעשיים ורגשיים כיצד להקל על המעבר ולצעוד בו בבטחה בעוצמה ובקבלה.

6. **שם ההרצאה - התמודדות עם מצבי סטרס וחרדה בדרך טבעית .**
הרצאה חוויתית המשלבת כלים של נשימה, תנועה ומיידפולנס. נתנסה בכמה דקות של נשימה ותנועה לפריקת מתח מהגוף , ינתנו כלים להתמודדות עם התקף חרדה.

בכל ההרצאות יש זמן לשאלות.
משך כל הרצאה 45-60 דקות.

ניתן לערוך ולתאם הרצאות נוספות בנושאי גוף - נפש - תזונה - תודעה

להקשיב לגוף f -

להקשיב לגוף
ROMI PRAGER
תזונה • תנועה • בריאות טבעית

סדנאות ושיעורים

1. **סדנת יוגה בגישת להקשיב לגוף**
סדנה המשלבת תנועה, נשימה, שיווי משקל וגמישות. שחרור הגוף והנפש.
וחוסן המתרגל. **מומלצת גם כשיעור שבועי קבוע במקום העבודה.**

2. **סדנת מדיטציה ומיינדפולנס**
נבין מהי מדיטציה, ומהם עקרונות המיינדפולנס, נראה ונחווה כיצד אפשר לשלב אותם בחיים ותהיה התנסות מעשית במדיטציה.

3. **סדנת קלפי מודעות**
קלפים מודעות הם כלי מעולה כדי לעודד שיח רגשי, כדי להיפתח ולחבר בין אנשים ולהתגבש. נבחר נושא מרכזי ונעבד אותו דרך הקלפים. מתאים לגיבוש צוות או אירוע פרטי, מתאים גם למעגל נשים.

4. **סדנה משולבת**
בסדנה תהייה מדיטציית חיבור אל הלב, תרגול יוגה קצר ומהנה ובסופה קלף מסר לסיכום ועיבוד. אפשר גם לעשות אותה בטבע או בחוץ.

5. **סדנת יוגה תרפיה ותנועה מודעת** - סדנה שתשלב צ'יקונג, תנועה, שחרור, תרגילים לויסות רגשי והפחתת סטרס.

6. **סדנת שייקים**
מהם העקרונות להכין שייק בריא וטעים ? מה היתרונות בשייק? כיצד הוא תומך בגוף
בסדנה נכין שני שיקים בריאים טעימים ושווים - סגול וירוק ומשקה קקאו בריא ומפנק.

7 . **סדנת המטבח הבריא** – בסדנה נלמד כיצד אפשר בכמה עקרונות פשוטים להפוך את המטבח שלנו למטבח הביתי שלנו לבריא נגיש וטעים. למקום מרכזי בבית התומך ומזין את הגוף ואת הנפש. הסדנה יכולה להיות מועברת כהרצאה, או כסדנה חוויתית .

ההרצאות, השיעורים והתרגולים יכולים להיות מותאמים בתוכן ובדגשים לקבוצת נשים בלבד או לקבוצה מעורבת. למקום עבודה כשיעור קבוע, לצוותים או לאירוע פרטי.

לכל שאלה והתייעצות ניתן לפנות אלי בשמחה, רומי - 052-3329275

להקשיב לגוף
ROMI PRAGER
תזונה • תנועה • בריאות טבעית

מרצה ומנחה – רומי פרגר
מובילת המרחב להקשיב לגוף.
מורה בכירה ליוגה ויוגה תרפיסטית. יועצת בריאות טבעית ומטפלת בתזונה.
מלווה נשים ואנשים בתהליכי תזונה בריאה, ריפוי טבעי, תנועה וחיבור לטבע.
מאמנת אישית מוסמכת.
מנחת קבוצות.
בעלת תואר בתקשורת ומנהל עסקים .
ותק של 25 שנה בתחום הגוף נפש תודעה.