

גוף יקר שלי רציתי שתדע...

סדנה | דימוי גוף, ערך עצמי ובגדים

מערכת היחסים שלנו עם הגוף משפיעה על האופן בו אנחנו חוות את עצמנו ועל האופן בו אנחנו בוחרות להתלבש ולנכוח בעולם. הסדנה מציעה מרחב חומל, סקרן ולא שיפוטי, בו ניתן לבחון מחדש את הקשר בין גוף, ערך עצמי ובגדים.

דרך בחירה מודעת בבגדים ניתן:

- לפתח שיח פנימי חומל יותר
- להרחיב נקודות מבט על הגוף
- לאפשר ביטוי אישי גם בתוך מורכבות
- ליצור חוויית בחירה וגמישות
- לתרגל הקשבה לצורך הפיזי

מערכת היחסים עם הגוף לא תמיד מבוססת על הקשבה. לעיתים היא נשענת על ביקורת ושיפוטיות. דיאלוג עדין עם הגוף מאפשר חיבור פנימי והזמנה למפגש רך וחומל יותר עם עצמנו.

במפגש נעסוק ב: ←

- זיהוי אמונות ודפוסים סביב הגוף והלבוש
- היכרות עם מודל אפר"ת בהקשר של בגדים
- הרחבת המבט בעת מדידה ובחירה
- תרגול שיח פנימי חומל
- שימוש בבגדים ככלי "מהחוץ פנימה" ו"מהפנים החוצה"

סדנה המאפשרת מפגש עדין ומשמעותי עם הגוף, הפותחת פתח לחוויה של יותר חופש, קבלה ובחירה.

ההרצאה מתאימה לארגונים, צוותים וקבוצות (נשים וגברים) וניתנת להתאמה לפי קהל היעד והצרכים הייחודיים של כל מסגרת.

אשמח לבנות יחד את המפגש המדויק עבורכן/ם | לפרטים ותיאום: 0508424151 - עדן