

מיזם קבוצתי סדנת בריאות ושינוי הרגלי אכילה – "החיים הבריאים"

תודה על התעניינותך במיזם הקבוצתי – החיים הבריאים !

הסדנה משלבת הרצאות על תזונה בריאה, שינוי חשיבה לגבי אכילה, ירידה במשקל- בעזרת כלים מעולם הנטורופתיה, ה- NLP והמיינדפולנס

במה התוכנית ייחודית ?

במחויבות שלך ושלי, במיקוד הידע העדכני בתזונה בריאה ובאורח חיים בריא, במקסימום נושאים בזמן ממוקד, בתרגול מדיטציות, בליווי פרונטלי, וואטסאפ ובמייל, במענה רגשי ואישי, בבחירת מטרות והצבת יעדים אישיים בתזונה ובאורח החיים, בארגון ובסדר של המפגשים

למי מתאימה התוכנית ?

התוכנית מתאימה לכל אישה המעוניינת לעבור תהליך של מודעות ליצירת אורח חיים בריא, ולהתחבר לכוחות ולמשאבים שלה להצלחתה האישית

הקונספט :

הסדנה בת חמשת המפגשים מתקיימת בקליניקה שלי בנס ציונה בימי חמישי בשעות הערב בין השעות 19.00-20.15, החל מהתאריך 20.4.23 המפגשים לרוב מחולקים לשני חלקים וביניהם הפסקה של כ 10 דקות: חלק ראשון - תאורטי מעולם הנטורופתיה / NLP, חלק שני - מעשי – מדיטציה תואמת נושא מפגש, תרגול טכניקה NLP מספר משתתפים בסדנה 4-6



הרצאות וסדנאות



רפלקסולוגית
מוסמכת



NLP
Master



מיינדפולנס
Master



צמחי מרפא
CL.H



נטורופתיה
R.Na

אווה בן אליהו

052-6786700

האמהות 1'ב' – נס ציונה

Evaben.natura@gmail.com

מה מקבלת כל משתתפת :

ליווי אישי בוואטסאפ /במייל לכל אורך הסדנה- חצי שעה שבועית
השתתפות בוואטסאפ הקבוצתי, שתאפשר תמיכה קבוצתית, מענה לשאלות הקבוצה, וקבלת
תוכן נוסף ומשלים לסדנה.
חוברת מתכונים בריאים ביתיים קלים להכנה
כיבוד טבעוני/ צמחוני

במפגשים נדון בנושאים הבאים :

ביסודות התזונה הנבונה , מתכונים וטיפים לבישול בריא ביתי
בתהליכי שינוי – הצבת יעדים , מיקוד ערכים, בחינת תכונות/ חוזקות / מאפיינים המסייעים
בתהליכי הצלחה, "מסע הגיבורה" – מציאת בני ברית להצלחות
תרגול טכניקות nlp ומיינדפולנס

אכילה רגשית, הפרעות אכילה, טיפול במחלות דרך תזונה, יתרונות תזונה צמחונית וטבעונית

עלות הסדנה :

1100 ₪ ניתן לחלק עד 2 תשלומים ללא ריבית.

תנאי תשלום :

תשלום מראש של מקדמה על סך 500 ₪ עד 31.3.23 ,
העברה באפליקציית ביט/ פייבוקס
דמי הרשמה ישמשו כדמי ביטול עד התאריך 13.4.23.

על המנחה :

אווה בן אליהו, מטפלת גוף-נפש:

נטורופתית N.D, הרבליסטית קלינית C.H, מאמנת קול ומיינדפולנס, רפלקסולוגית מוסמכת, מרצה לאורח חיים בריא, מנחה סדנאות בישול ביתי בריא, מנחת קבוצות, מאמנת כושר מוסמכת לילדים ולמבוגרים ע"ש מכללת "וינגייט"

בכל העשייה שלי אני מדריכה את המטופלים/ ות לקיים אורח חיים בריא, כשאני יוצרת עבורם :

תפריט תזונה, מערך פעילות ספורט, פורמולות צמחי מרפא, תוספי תזונה שיקדמו אותם לאורח חיים בריא,

כל זאת בהתאמה אישית לכל מטופל/ת

מאפיינים שלי :

נאה דורש נאה מקיים

אני מהווה למטופליי מודלינג לאורח חיים בריא – טבעונית ללא גלוטן, מתעמלת כל יום במגוון פעילויות : ספינינג, עיצוב דינמי, עיצוב וחיטוב, פילאטיס ויוגה

בנוסף, אני חוקרת, לומדת ומתעדכנת כל הזמן

מגלה אמפטיה, רגישות והקשבה למטופליי, איתם אני שומרת על קשר רציף לאורך זמן

במסגרת הטיפולים אני מגלה יצירתיות וגמישות וזאת עם שמירה על ציר טיפולי המוגדר מראש יחד עם המטופל/ת

בדרכי זו אני מייצרת אמון ומשפיעה על המטופל/ת

אני מאמינה שהכוחות נמצאים אצל המטופל/ה, וביחד אנחנו מוציאים אותם לאור .. ושם חל השינוי המבורך !

טיפים, סיפורי מקרה, מאמרים

תוכלו לקרא ולהכיר אותי

בלינקדאין : <https://www.linkedin.com/in/eva-ben-eliahu-47a4b426a/>

בדף האישי שלי : [/https://www.facebook.com/evaben.natura](https://www.facebook.com/evaben.natura)



הרצאות וסדנאות



רפלקסולוגית מוסמכת



NLP Master



מיינדפולנס Master



צמחי מרפא CL.H



נטורופתיה R.Na

אווה בן אליהו

052-6786700

האמהות 1ב' – נס ציונה

Evaben.natura@gmail.com