

## סילבוס סדנת יוצאים לתנועה

"מסע של שישה מפגשים להתאהבות בספורט"

תוכנית ייחודית בת שישה מפגשים שמטרתה לעזור לך להתחבר מחדש לספורט, לגלות את מה שמתאים לך באמת, ולהפוך את התנועה לחלק טבעי ומשמעותי בחייך. במהלך התוכנית נלמד את שיטת "חמשת הלאפים" שמחברת בין גוף לנפש, ונתרגל כלים מעשיים שיעזרו לך להתמיד, להתחזק ולהתאהב בתהליך.

מה בתוכנית?

מפגש 1: היכרות – המסע לגילוי האור

- נחקור יחד איזה סוגי ספורט מתאימים לך – דופק גבוה או נמוך? מה משחרר את הורמוני האושר שלך?
- בעזרת שאלונים ייחודיים ועבודה קבוצתית נבנה את הבסיס לתוכנית האימונים האישית שלך, המותאמת לצרכים שלך.
- פעילות: עבודה קבוצתית ושאלונים לדיוק עצמי.

מפגש 2: הלאפ הראשון – התחייבות

- נלמד איך להתחייב לצעד הראשון בתוך הספורט ואיך "הקסם מתחיל לקרות".
- נבין את החשיבות של פעולה קטנה שיוצרת שינוי גדול.
- פעילות: סדנה + אימון ריצה לחיזוק המחויבות.

מפגש 3: הלאפ השני – פירוק

- נלמד איך לפרק מטרות גדולות לצעדים קטנים ומהירים, כך שהן יהפכו לנגישות.
- נעבוד על התמודדות עם חסמים וקולות פנימיים שמונעים מאיתנו להתקדם.
- פעילות: סדנה + אימון כוח פונקציונאלי.

מפגש 4: הלאפ השלישי – מסוגלות

- נעבוד על תחושת המסוגלות ונלמד להאמין ש"אם זה אפשרי בעולם – זה אפשרי עבורי".
- נחזק את החיבור בין הגוף לנפש באמצעות יוגה וסדנה מעצימה.
- פעילות: אימון יוגה + סדנה.

מפגש 5: הלאפ הרביעי – אושר

- נגלה איך הספורט הוא "חנות ממתקים של הורמונים" ואיך לשנות את המיינדסט שלנו מספורט שהוא "משימה" לספורט שהוא הרגל
- נבנה תוכנית לאושר יומיומי דרך ספורט ונלמד לא לוותר עליו.
- פעילות: אקרו יוגה + סדנה.

מפגש 6: הלאפ החמישי – מיידיות

- נחקור איך הספורט מעניק לנו אושר מיידית, כאן ועכשיו, ואיך להתגבר על דחיינות.
- נסיים את המסע עם חוויה עוצמתית שתשאיר אותך מלאה באנרגיות להמשך הדרך.
- סדנא + פעילות: סשן אמבטיות קרח ואקסטטיק דאנס.

**למי זה מתאים?**

לכל מי שרוצה להפוך את הספורט לחלק בלתי נפרד מהחיים, להבין את הצרכים שלה ולמצוא תהליך שמחזיק לאורך זמן.

בסיום התוכנית כל משתתף יוצא עם תוכנית עבודה, כלים מעשיים, תחושת מסוגלות, ומסע אישי שגורם לו להתאהב בתנועה ובספורט.