



מרכז גוף-נפש
Mind-Body Center
המקום בו הגוף והנפש נפגשים



המרכז לחינוך
קשוב ואכפתי

חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

סיכום שבוע ראשון שורשי התרגול

המיזם היא פרי שיתוף הפעולה ארוך השנים בין ארגונים מובילים בעולם הרוח, בשיתוף המורים המובילים בשדה המיינדפולנס, בשילוב תכנים מקצועיים ייחודיים לחודש המיינדפולנס הישראלי.

מרכז גוף-נפש
Mind-Body Center



המרכז לחינוך
קשוב ואכפתי



חודש המינדפולנס הישראלי 2026

להרשמה

המפגשים

הגדרות בסיסיות, כיצד התרגול
מיטיב איתנו? | שורשי התרגול

מפגש עם קושי: רגשות ומצבי חיים
קשים וכיצד נתמודד עמם. | מחשבות ורגשות

על יצירתיות, איזון, חמלה
ושמחה בחיי היומיום. | האופק של התרגול

יישום מקצועי: שילוב מינדפולנס
בפסיכולוגיה, חינוך ועשייה חברתית | יישום בשדה חינוכי-טיפולי

41
שעות
אקדמיות

41
שיעורי העמקה
ותרגולים

41
מנחות ומנחים
בכירים



חודש המינדפולנס הישראלי 2026

המורים במיזם



פרופ' ריקרדו שוש



מיכי ליבליך



שימיר ליר יונאי



מיכל יין



אלון סולנאי



שוחית שחל



ד"ר אבי סידו-אלוני



רון קטסוזון



חדית רימון



מיכיל שושונאי



זוהר לבי



שוחית שחל



רון בן אבנר



לילה קרמי



דידי שטיין



פרופ' יוסי לבי



דידי קרמי



פרופ' נאוה ליר בן זבי



דידי בנ-זבי



דידי בנ-זבי



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

המורים במיזם



גלית בן זקן



ד"ר דבורה חרל שניר



ד"ר יסרל שניר-הר



ד"ר נעמה אסרי



עיסא אניסור



ד"ר אפי שורוק



אילת יען



ד"ר סיון שניר



אביגיל שורוק



ד"ר אביטל שורוק



גלית שניר



אילת שניר



ד"ר רמי שניר



שרית זילבר



זבי שניר



נעמה שניר



עיסא שניר-ליכר



אסף שניר



ד"ר נעמה אסרי-שניר



דבורה שניר



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 1 - מנחה: פרופ' ריקרדו טרש.

נושא המפגש: יסודות המיינדפולנס: בסיס פילוסופי, מעשי ומדעי.

המפגש פתח את החודש עם הגדרת המיינדפולנס כהפניית תשומת לב מכוונת, ברגע הנוכחי וללא שיפוטיות, במטרה להיטיב. הוצגו ארבע רשתות הקשב במוח והוסבר כיצד התרגול מחזק אותן כאימון נוירולוגי. ריקרדו הדגיש את חשיבות הטיית התודעה אל המיטיב כציר אתי-רגשי המאזן את הנטייה האבולוציונית להתמקד באיומים, והציג ממצאי מחקרים על שינויים במבנה המוח (כמו הגדלת ההיפוקמפוס וחיזוק הקשר בין האזור הקדם-מצחי לאמיגדלה) התורמים לוויסות רגשי וחוסן.

מפגש 2 - מנחה: מתי ליבליך.

נושא התרגול: יסודות עמוקים.

המפגש התמקד בבניית יסודות יציבים לתרגול דרך חזרה עקבית לאוגן הנשימה ותחושות הגוף. מתי השתמשה בדימוי "הסוס הפראי" לתיאור התודעה הקופצנית (Monkey Mind) והסבירה שהתרגול הוא מעשה של ידידות עמוקה עם עצמנו, המאפשר לשהות בתוך "הערבוביה שבלב". בסיום המפגש ניתנה הנחיה להאט פעולה יומיומית אחת ולהביא אליה תשומת לב חושית.



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 3 - מנחה: שימי לוי ישובי.

נושא המפגש: מתחילים לתרגל מיינדפולנס.

המפגש עסק בטיפוח שתי איכויות מרכזיות: ריכוז (איסוף התודעה לאובייקט אחד) ותשומת לב (עירות לכל מה שקורה ברגע). שימי הציגה את דימוי "השומר בשער בית המלון" – תשומת הלב מזהה את המחשבות והתחושות שנכנסות אך לא הולכת אחריהן. הוסבר כי הנשימה היא מרכז כובד המעניק יציבות גם כשהחיים מטלטלים, וניתן כלי פרקטי של ספירת עשר נשימות למקד את הקשב במעברים במהלך היום.

מפגש 4 - מנחה: מיכל יון.

נושא התרגול: נוכחות בתוך הנשיפה.

התרגול התמקד באיסוף התודעה השקטה ובהתקרבות לגוף דרך הנשימה. מיכל הדגישה את הנשיפה ככלי המאיד מתח ועוזר להתרווח ולהרפות בתוך הרגע. המפגש לווה בציטוט של תיק נהאת האן המזמין להפוך את רגע ההווה לנפלא ביותר בחיינו דרך הכרה בעובדה שאנו בחיים.

להרשמה



חודש המינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 5 - מנחה: אלה טולנאי.

נושא המפגש: נוכחות, קבלה ויציבות פנימית.

המפגש חקר את מנגנוני המתח האנושיים בהשוואה לחיות (דימוי הזברות) והסביר כיצד התודעה האנושית מגבירה סבל דרך "החץ השני" – סיפורי הביקורת והחרדה שאנו מוסיפים לאירועי החיים. הוצג המושג חלון הסבילות והוסבר כיצד מיינדפולנס עוזר לנו לחזור לתוכו ממצבי קיפאון (היפו-עוררות) או לחימה (עוררות-יתר). אלה הדגישה כי המודעות מאפשרת לעצור את האוטומט ולבחור בתגובה (Response) במקום בתגובתיות (Reactivity).

מפגש 6 - מנחה: שלומית שלו.

נושא התרגול: השקטה ויציבות.

התרגול כוון למציאת השקט והיציבות שכבר נמצאים בתוכנו, תוך שימוש בנשימה כעוגן זמין תמיד. שלומית הדגישה את הצורך בסבלנות ונחישות מול "זרמי המחשבות" ודימתה את התרגול לתהליך שבו הבוץ שוקע והמים הופכים צלולים. המפגש הדגיש שגם כשדברים לא מסתדרים כפי שרצינו (כמו תקלות טכניות), שם בדיוק נמצא התרגול – במפגש עם המציאות בתבונה וחמלה.



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 7 - מנחה: ד"ר אסף סטי אל-בר.

נושא המפגש: לא רק אובייקטיבית - קבלה רדיקלית בתרגול מיינדפולנס.

המפגש העמיק במושג "קבלה רדיקלית" – היכולת להרפות משיפוטיות מוחלטת כלפי עצמנו וכלפי המציאות. סטי הסביר כי צמיחה נפשית מתחילה בקבלה מלאה של מי שאנחנו כרגע, וכי השיפוטיות היא החסם המרכזי לאושר. התרגול הוצג כמרחב המאפשר היכרות אינטימית עם התודעה ("Monkey Mind") מתוך אמפתיה ועיניים טובות, בדומה לאהבה של הורה לילדו, המעודדת צמיחה מבלי להשתמש ב"שוט" פנימי.

מפגש 8 - מנחה: קרן פפושדו.

נושא התרגול: הגוף כיציבות.

המפגש הוקדש להוקרת תודה לגוף כ"בית" יציב וכפלא שפועל עבורנו ללא הפסקה. התקיים תרגול של סריקת גוף חומלת להפגת מתחים, ושימוש בדימוי ההר – יציב וחזק בכל מזג אוויר, בזמן שהמחשבות והרגשות חולפים כמו עננים בשמיים.



חודש המינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 9 - מנחים: חגית הרמון ומייקל שוומברגר.

נושא המפגש: הזנה וריפוי – טיפוח רגשות מיטיבים כבסיס לתרגול.

המפגש התמקד בהנחיה של מסורת ה"פלאם וילג" (תיך נהאת האן) לשמח את הגוף והתודעה כבסיס ליציבות פנימית מול סבל.

חגית הדגישה את כוחה של העצירה והמנוחה המאפשרים למנגנוני הריפוי הטבעיים של הגוף והנפש לפעול, תוך שימוש בדימוי "חופן המלח בנהר" לתיאור הרחבת הלב.

מייקל הציג את מושגי ה"רעננות" * (Freshness) – היכולת לראות את המציאות ללא היצמדות לדעות קדומות, ו"מוצקות" * (Solidity) – נוכחות יציבה שאינה נסחפת אחרי גלים רגשיים. בסיום הוצע כלי פרקטי של "יום עצל" (Lazy Day) – יום ללא מחויבויות או תקשורת להגנה על החושים ועיכול חוויות החיים.

להרשמה



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 10 - מנחה: דוד לב.

נושא התרגול: התרגול כמעשה של נדיבות.

המפגש הגדיר את המיינדפולנס כעצירה או האטה של הקצב הדיגיטלי והתודעתי המהיר. דוד הציג את התרגול כמעשה של נדיבות עצמית המעניק לנו זמן ומרחב להיות הגרסה הטובה ביותר של עצמנו. התרגול התמקד ב"תודעת מתחיל" ובחזרה לעוגנים (כפות רגליים ונשימה) בכל פעם שהתודעה נודדת, תוך טיפוח איכות של משחקיות ורכות מול חוסר המושלמות שלנו.

מפגש 11 - מנחה: פרופ' נאוה לויט בן נון.

נושא המפגש: להיות בבית בעולם מפוצל ולא יציב.

המפגש עסק בחוויית עובדן הבית (הפיזי, החברתי או המושגי) ובניסיון לשדרג את "מערכת ההפעלה" הפנימית כדי להרגיש שוב בבית בעולם. הוסבר כי מערכת העצבים מחפשת להתקרב למציאות ולשפר את יכולת הניבוי שלה, אך לעיתים נופלת ל"תהליכים פרזיטיים" של פחד וכעס המעוותים את תפיסת המציאות. הוצע להשתמש בעבודת דמיון וזימון "דמויות חוכמה" כפסיכוטכנולוגיה המאפשרת להשתחרר מדפוסים אלו ולפעול בעולם מתוך תבונה (Wisdom).



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 12 - מנחה: רות בן אשר.

נושא התרגול: לעוף מהמרכז בעקבות רגשות הרסניים ולשוב בחזרה.

המפגש הגדיר רגשות הרסניים ככאלו המעכירים את התודעה ומעוותים את תפיסת המציאות. רות הסבירה כי המטרה היא לזהות במהירות מתי "עפנו מהמרכז" ולשוב אליו בעזרת כלים של קרקוע ועיגון. התרגול כלל "מסירת משקל" לאדמה, חיבור לעוגן פנימי ודימוי של מעטפת הגנה המעניקה שקט וביטחון, תוך קבלה מלאה של הפגיעות האנושית.

מפגש 13 - מנחה: לילה קמחי.

נושא המפגש: מקש לזהב – אלכימיה מרגשות קשים לחופש וערות.

המפגש התמקד בהתמרה (אלכימיה) של רגשות קשים דרך התקרבות במקום הדיפה. לילה הציגה את העיקרון של "חיבור לפני תיקון" – הסכמה לשהות עם הרגש ולהכיר ב"דרקון" (הקושי) כדי להחזירו לממדיו הטבעיים. הוסבר כי בעומקם של רגשות קשים קיימת כוונה מיטיבה (כגון כעס המבקש לשים גבולות), וכי שחרור אמיתי קורה כאשר ההתנגדות נעלמת.



חודש המינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 14 - מנחה: דני מקורי.

נושא התרגול: רעננות, יציבות ובהירות.

המפגש שילב מוזיקה ושירה ככלי לטיפוח איכויות התרגול. דני הציג שלוש איכויות מרכזיות: רעננות (מפגש חדש עם המציאות), יציבות (נוכחות ללא היסחפות) ובהירות (ראיית המציאות כפי שהיא). התרגול כלל מעקב אחר אורך הנשימה ומודעות לגוף החי, תוך שימוש בדימויים מהטבע (הר, פרח, מים צלולים) המזכירים את החופש לבחור בתגובה מיטיבה.

מפגש 15 - מנחה: פרופ' יוסי לוי בלז.

נושא המפגש: המסע ממשבר לצמיחה: קשיבות, חמלה וקבלה רדיקלית.

המפגש הוקדש לזכרו של שחר כהן מבטח ז"ל ועסק בטרומה קולקטיבית ובצמיחה פוסט-טראומטית. יוסי הציג את החמלה כ"מרכיב הסודי" המאפשר להפוך כאב לתנועה וצמיחה. חמלה עצמית הוגדרה דרך חסד עצמי, אנושיות משותפת וקשיבות מאוזנת. המסר המרכזי היה שתפקיד הקהילה והמנהיגות החומלת הוא לשקם את האמון שנפגע מתוך "פציעה מוסרית" ולבנות גשר מהאבנים שפגעו בנו.



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 16 - מנחה: ד"ר קרין שטרן.

נושא התרגול: מסע לתוך הגמישות הפסיכולוגית.

המפגש עסק בגישת ה-ACT (תרפיית קבלה ומחויבות) ובמושג הגמישות הפסיכולוגית, הכוללת נוכחות, פתיחות ומעורבות. המשתתפים תרגלו עמדה מתבוננת שאינה מתערבת במחשבות או ברגשות, אלא מקבלת את "מזג האוויר הפנימי" כפי שהוא. חלקו האחרון של המפגש הוקדש לזיהוי ערכים ("מה חשוב לי עכשיו?") ולבחירת פעולה קטנה המקרבת אותנו לאיכויות שחשוב לנו לבטא בעולם.

מפגש 17 - מנחה: סנדיה בר קמה.

נושא המפגש: יציבות של תשומת לב כמשאב לריפוי – איך למצוא שקט בעין הסערה.

המפגש חקר את היכולת לפגוש את החיים בלי להתערער או לבנות "שריון" וחומות סביב הלב. סנדיה השתמשה בדימוי ההר – שנשאר יציב עם חילופי העונות והסערות – ובדימוי ה"נחום-תקום" המבטא חוסן ויכולת להתרומם מפילות בזכות סנטר יציב. הודגש כי תרגול יציבות פועל כ"בלם זעזועים" לאירועי החיים וכי יש לחזק את המשאב הזה בזמנים שקטים כדי שיהיה זמין בעת סערה.



חודש המינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 18 - מנחה: עדי בנעים.

נושא התרגול: ללמוד לגלוש על גלי החיים.

המפגש התבסס על האמירה של ג'ון קבט-זין כי "אנחנו לא יכולים לשלוט בגלים, אבל אנחנו יכולים ללמוד לגלוש". עדי הציגה שלושה שלבים להרפיה לתוך החוויה: עצירת האחיזה, שחרור ההתנגדות ומתן אישור ("כן") לרגשות. התרגול כלל חיבור למילים "אני הגעתי, אני בבית" ושימוש בחמלה עצמית מול חוויות של חוסר שביעות רצון, תוך החזקת הקושי ברוך כפי שאוחזים ב"אפרוח עדין".

להרשמה



חודש המינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 19 - פאנל בניהול רביד בוגר

בהשתתפות דני מקורי, ח'ולוד שנבור והגר בן זקן.

נושא המפגש: לפגוש את השטח - חינוך קשוב ואכפתי: אתגרים והשראה.
הפאנל הציג את היישום המעשי של מיינדפולנס וחמלה במערכת החינוך ככלי לטיפול חוסן ורווחה נפשית.

הגר בן זקן הנחתה תרגול של "השביית איברים" (מגע חם ותומך באיברי הגוף), הממחיש כיצד מתרגמים מושגים מופשטים לפדגוגיה חושית עבור ילדים. היא תיארה את מודל "בית הספר הקשוב", בו מורים ותלמידים מתרגלים יחד במרחבים המפחיתים עומס חושי, ומייצרים שפה רגשית משותפת.
דני מקורי שיתף בעבודה עם נוער בסיכון ובניית "התקשרות בטוחה" דרך חמלה, תוך דגש על כך שעל איש החינוך לתרגל בעצמו תחילה כדי להוות מודל יציב עבור הילד.

ד"ר ח'ולוד שנבור הציגה את האתגרים בחברה הערבית, שם השינוי מחלחל לעיתים "מלמטה למעלה" - כאשר מורים רואים את ההשפעה המרגיעה על התלמידים, הם נרתמים לתרגול בעצמם. היא עדכנה על הכשרה חדשה למנחים בחברה הערבית המיועדת למיגור אלימות וטיפול בטרומה.
הפאנל נחתם במסר לפיו זריעת "זרעי הקשיבות" בחינוך בונה חוסן ארוך טווח, גם אם התוצאות אינן מיידיות.



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 21 - מנחה: ד"ר יסמין פולדר.

נושא התרגול: נשימת יין-יאנג וחיבור לטבע.

התרגול התבסס על "נשימת יין-יאנג" (ממקורות האייקידו), המעודדת קרקוע וחיבור פתוח וכנה לעצמנו ולסביבה. יסמין הנחתה לשלב דימויים חושיים של פריחה ושמש בתוך הנשימה, כדי להרגיע את מערכת העצבים ולטפח חמלה עצמית וחיבור קהילתי כמשאבי חוסן.

מפגש 22 - מנחה: ד"ר נעמה אושרי.

נושא המפגש: חידת האושר – "ניסיון האושר השלם".

המפגש חקר את האושר (Eudaimonia) כאיכות פנימית יציבה ובעלת משמעות, להבדיל מעונג חולף. נעמה הסבירה כי האושר אינו יעד עתידי אלא "אישור המציאות" כפי שהיא כאן ועכשיו, כולל ה"אבק" והכאב שבה. התרגול הציע לוותר על המרדף אחר האושר כדי לגלות שהוא כבר קיים בתוכנו מבראשית.



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 23 - מנחה: עמוס אבישר.

נושא התרגול: נוכחות, סבלנות והודיה.

עמוס הציג את התרגול כמעשה של נדיבות והודיה המאפשר לנו לנוח על "מסוע" הדרך ללא מרדף אחר תוצאות. התרגול התמקד בשהייה עם ה"אורחים" (מצבים תודעתיים) בשוויון נפש, מה שמאפשר לשמחת הנוכחות הטבעית לעלות מתוך השקט והיציבות.

מפגש 24 - מנחה: ד"ר אסף פדרמן.

נושא המפגש: מיינדפולנס שמחה ויצירתיות.

המפגש חקר את הקשר בין קשב רחב ליצירתיות, המוגדרת כראייה רעננה של המציאות. אסף הסביר כיצד השקתת ה"רדיו" של המחשבות האובססיביות מאפשרת לתובנות חדשות לנבוע. התרגול הדגים מעבר מהתמקדות טכנית (focussed attention) למודעות פתוחה (open monitoring) המאפשרת חופש ושמחה.



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 25 - מנחה: אילת ירון.

נושא התרגול: ניסוי באוגנים שונים.

המפגש הוקדש ל"ניסוי" במציאת האוגן המתאים ביותר לכל מתרגל (נשימה, רגליים, ידיים או צלילים) כדי לייצב את התודעה. אילת הדגישה את חשיבות הרגישות והחמלה העצמית בבחירת העוגן, במיוחד במצבי קושי או טראומה, כדי להפוך את התרגול למקום בטוח לחזור אליו.

מפגש 26 - מנחה: ד"ר סטיבן פולדר.

נושא המפגש: מיינדפולנס כהעצמה – מציאת יציבות בזמנים קשים.

סטיבן הגדיר את המיינדפולנס כ"היזכרות" בשייכותנו לעולם ובכוחות הנשמה. המפגש חקר את פיתוח האיזון (Equanimity) לא כאדישות, אלא כיכולת להחזיק ב"שתי ידיים" גם את השמחה וגם את הכאב. יציבות זו הופכת למקור העצמה המאפשר לנו לפעול בתוך החיים מתוך לב חיובי ומוכנות.

להרשמה



חודש המינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 27 - מנחה: אביגיל טורנאו.

נושא התרגול: פנס הקשב בטבע ובגוף.

התרגול השתמש בדימוי של "פנס הקשב" כדי להעיר על פרטים חיצוניים ופנימיים בצורה רכה ולא הרגלית. אביגיל הנחתה התבוננות חושית המפרקת את הרגע למרכיביו (צלילים, מראות ותחושות גוף), במטרה לגלות "מה חי בי כרגע" מתוך הודיה על הביחד הקהילתי.

מפגש 28 - מנחה: ד"ר אורה סתר.

נושא המפגש: לרדת מהפסים – יצירתיות של החיים.

המפגש הציג את החיים כמגרש משחקים ואת האדם כאמן של חיו. אורה הסבירה כי יצירתיות דורשת תנועה בין סדר לכאוס והיכולת "להפוך את המוכר לזר". דרך תרגילי ציור וכתביבה חווייתיים, הודגם כיצד המינדפולנס מאפשר לנו לפגוש את הלא-צפוי כטריגר ליצירה ושינוי במקום כתקיעות.



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 29 - מנחה: ד"ר ח'ולוד שנבור.

נושא התרגול בוקר - הגוף כארבסקה חיה.

במפגש משלב עברית וערבית, ח'ולוד השתמשה בדימוי ה"ארבסקה" לביטוי שלמות הנובעת מהרמוניה ואיזון חי. התרגול כלל הדמיה של קווי אור וזהב המשתלבים בגוף, במטרה להרגיע את מערכת העצבים ולייצר "אינסיג'אם" (הרמוניה) בין חלקי הנפש השונים כבסיס ליצירתיות ושמחה.

מפגש 30 - מנחות: מתי ליבליך והמשוררת אגי משעול.

נושא המפגש: רגעי התבוננות - בין מרחבי שירה למרחבי תודעה.

השיחה עסקה באיכויות של התבוננות ברגע כמאפשרת לראות את העולם אחרת מהמורגל. מתי ואגי דנו ביכולת לזהות יופי ומשמעות מתוך האטה וקשב חשוף - איכויות המועצמות בתרגול המיינדפולנס. המפגש בחן באיזה אופן כתיבה ותרגול מרפאים את הכאב ומאפשרים לשמחה להתעורר.



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 31 - מנחה: ד"ר אסף סטי אל-בר.

נושא התרגול: חמלה ככוח לפעולה חברתית.

המפגש עסק בחיבור שבין תרגול פנימי למעורבות חברתית ותיקון עולם. סטי הסביר כי תרגול החמלה הוא המפתח ליכולת להתמיד בעשייה חברתית קשה לאורך זמן, במיוחד במציאות הישראלית המורכבת. התרגול כלל מדיטציית חמלה מונחית שבה המשתתפים הוזמנו לנשום לתוך הקושי ולשלוח לעצמם ולאחרים איחולי הקלה ושחרור מסבל.

מפגש 32 - מנחה: רביד בוגר.

נושא המפגש: תוכנית "ארבע יסודות" למשפחות שכולות –

מיינדפולנס, טבע וקהילה.

המפגש הציג מודל טיפולי ייחודי המשלב עבודה במים ובגינה עבור משפחות שחוו אובדן. רביד הסבירה כי במצבי טראומה, השקט שבמדיטציה עלול להציף, ולכן השימוש ביסודות הטבע (אדמה, אוויר, אש ומים) משמש כגשר לביטוי רגשי וויסות. המודל מאפשר בניית חוסן דרך חיבור פיזי לאדמה, נשימה מודעת בטבע ושיח רגשי קהילתי המנרמל את חוויית השכול.



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 33 - מנחה: איילת שמולביץ.

נושא התרגול: אי-אחיזה והמרחב הרגשי.

התרגול התמקד באיכות של אי-אחיזה דרך הסיפור על הירח המשתקף בדלי המים. איילת הנחתה את המשתתפים להסכים לתת את המנעד הרגשי המלא שלהם מבלי לנסות "לתפוס" רגעים נעימים או להדוף רגעים קשים. המדיטציה עודדה פתיחת לב לכל התופעות החולפות בתודעה מתוך סקרנות במקום שיפוטיות, כדרך לעשות שלום פנימי.

מפגש 34 - מנחה: ד"ר רוני ברגר.

נושא המפגש: תפקיד המיינדפולנס והחמלה בפתרון קונפליקטים.

רוני סקר את הממצאים המדעיים המראים כי תרגול מיינדפולנס משפר מערכות יחסים דרך הפחתת תגובתיות אוטומטית ושיפור הדיוק האמפתי. הוא הדגיש את החשיבות של אקטיביזם חברתי והציג פרויקט דו-קיום ביפו שבו ילדים יהודים וערבים תרגלו יחד, מה שהוביל לירידה דרמטית בסטראוטיפים ושינוי עמדות שנשמר גם לאחר סבבי לחימה.

להרשמה



חודש המיידפולנס הישראלי 2026

מפגש 35 - מנחה: שרית זלצר.

נושא התרגול: האמנות של להרגיש בבית.

המפגש התמקד בחיבור לחוויה של "להרגיש בבית" בתוך הגוף ברגע הזה. שרית הנחתה תרגול פיזי של כיווץ והרפיה המאפשר שחרור ותנועה, ולאחר מכן סריקה חושית עדינה של מגע, ריח וטעם ככלים לעגינה בהווה. המסר המרכזי היה שהתרגול אינו מסתיים בצליל הגונג אלא ממשיך בכל רגע של עירות חושית ונוכחות.

מפגש 36 - מנחה: גבו וייס.

נושא המפגש: פיתוח התודעה החומלת – יישומים לקליניקה ולעזרה עצמית.

המפגש התמקד בדרכים יישומיות לפיתוח חמלה עצמית ובהגדרת המושג "תודעה חומלת". גבו הציג תרגולים מגישת ה-CFT שמטרתם לפתח את ה"עצמי החומל" – חלק אמיץ, יציב וחכם המאפשר לפגוש קושי וחרדה מתוך לב פתוח. הוא הדגיש את חשיבות השימוש ב"שערים" שונים לחמלה (כמו טבע, תנועה או הודיה) בהתאם לנסיבות המשתנות.



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 37 - מנחה: נועה נחום.

נושא התרגול: טיפוח רכות וחמלה עצמית.

התרגול הזמין את המשתתפים לטפח רכות ועדינות כלפי עצמם. המדיטציה הדגישה את היכולת לחזור הביתה לעוגן פנימי בכל פעם שהתודעה נודדת, תוך מתן רשות לכל רגש (כואב או שמח) להיות נוכח. המפגש נחתם בשיר המזמין את האדם "לחגוג את חייו" ולאהוב מחדש את עצמו.

מפגש 38 - מנחים: פרופ' עמיה ליבליך והסופר אשכול נבו.

נושא המפגש: על סיפורים, גמישות ויצירתיות.

שיחה מרתקת על המפגש בין כתיבה, פסיכולוגיה ומיינדפולנס. אשכול תיאר את התהליך היצירתי כהקשבה עמוקה לסימני הגוף ואת התפקיד של האמן בזמן מלחמה כמי שמזכיר לאדם "לשוב ולהיות אדם". הוצגו "מרחבי הכתיבה" שנפתחו בבית ספר "הבית" לאחר השבעה באוקטובר ככלי לעיבוד רגשי קבוצתי, המאפשרים גאולה מבדידות דרך שיתוף סיפורים וחמלה עצמית.



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 39 - מנחה: ענת אטיה מלכי.

נושא המפגש: נוכחות קשובה ואיכויות התרגול בחיי היום יום.

תרגול הבוקר האחרון של החודש, הזמין לפתוח את היום בנוכחות קשובה וביציבות, תוך הטמעת האיכויות המיטיבות שנלמדו לאורך השבוע האחרון במטרה לשלבן ברצף החיים והעשייה.

מפגש 40 - מנחה: פרופ' ריקרדו טרש.

נושא המפגש: מיינדפולנס ומעברים – לשהות עם שינויים בלב פתוח.

המפגש התמקד ביכולת של המיינדפולנס לסייע לנו ברגעי שינוי ומעבר בחיים. למדנו ותרגלנו נוכחות קשובה לתחושות ולרגשות המתעוררים במצבים אלו, תוך פיתוח המיומנות לשהות עם אי-הוודאות בלב פתוח ומתוך תחושת יציבות פנימית מעוגנת.



חודש המינדפולנס הישראלי 2026

מפגש 41: יום שישי - מנחים: מתי ליבליך ודני בר גיורא.

נושא המפגש: לצלוח מים סוערים.

בשיחה שמענו מדני חוויות ותובנות מעשייה חברתית בהשראת התרגול, לצד תפקידו בניהול מטה משפחות החטופים.

העמקנו באופן שבו הלימוד והתרגול השתנו עבורנו במהלך המלחמה, במפגש עם כאב, תקווה ופעולה נחושה של אנשים רבים.

שוחחנו על על רכות, יציבות, והרשות הפנימית לחוות את מה שעולה כמשאבים תומכי חוסן.

ושאלנו - מה קדימה?

כיצד קהילת המתרגלים בישראל יכולה לתרום למרחבים מיטיבים.

להרשמה



חודש המינדפולנס הישראלי 2026

להרשמה

המפגשים

הגדרות בסיסיות, כיצד התרגול
מיטיב איתנו? | שורשי התרגול

מפגש עם קושי: רגשות ומצבי חיים
קשים וכיצד נתמודד עמם. | מחשבות ורגשות

על יצירתיות, איזון, חמלה
ושמחה בחיי היומיום. | האופק של התרגול

יישום מקצועי: שילוב מינדפולנס
בפסיכולוגיה, חינוך ועשייה חברתית | יישום בשדה חינוכי-טיפולי

41
שעות
אקדמיות

41
שיעורי העמקה
ותרגולים

41
מנחות ומנחים
בכירים



חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

הרווחים מהפעילות יסייעו לנו להעניק בחזרה לקהילה
בסבסוד תוכניות במסגרות חינוך
ללימוד ותרגול מיינדפולנס וחמלה
ותוכניות חוסן לצוותי חינוך וטיפול בדרום ובצפון,
ומלגות לימודים לכל מי
שנפגעו כלכלית מהמצב במדינה
או מקדישים מזמנם למען החוסן החברתי של כולנו.

יחד נלמד ונתרגל.

יחד ניצור שינוי אישי וחברתי.



מרכז גוף-נפש
Mind-Body Center



המרכז לחינוך
קשוב ואכפתי