



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



המרכז לחינוך
קשוב ואכפתי

חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

הפעילות 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 המיינדפולנס הישראלי 2026

המפגשים

מפגשי בוקר: 8:30-9:00
מפגשי ערב: 20:00-21:00 | **המפגשים החל מה-1.2.26**

שבוע 1 | **שורשי התרגול** | הגדרות בסיסיות, כיצד התירגול מיטיב איתנו?

שבוע 2 | **מחשבות ורגשות** | מפגש עם קושי: רגשות ומצבי חיים קשים וכיצד נתמודד עמם.

שבוע 3 | **האופק של התרגול** | על יצירתיות, איזון, חמלה ושמחה בחיי היומיום.

שבוע 4 | **יישום בשדה חינוכי-טיפולי** | יישום מקצועי: שילוב מיינדפולנס בפסיכולוגיה, חינוך ועשייה חברתית

40

שעות אקדמיות

39

מנחים בכירים

39

הרצאות ותרגולים

4

שבועות

חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

תוכן המפגשים - שבוע 1

הגדרות בסיסיות של תירגול מיינדפולנס בדגש על "הטיית התודעה אל המיטיב".

1.2.26 יום ראשון

20:00 - ריקרדו טרש:

יסודות המיינדפולנס: בסיס פילוסופי, מעשי ומדעי
במפגש זה ניתן מבט ראשוני על עקרונות המיינדפולנס, מקורותיו ומנגנוני הפעולה. נדבר על קשב כמנגנון מרכזי, ונשים דגש על הפניית הקשב לתחושות מייצבות ומיטיבות.



2.2.26 יום שני

8:30 - תרגול בוקר - מתי ליבליך

20:00 - שימי לוי: מתחילים לתרגל מיינדפולנס.

במפגש זה נשמע ונתאמן בדרכים המטפחות עוגן ויציבות דרך הפניית קשב אל הגוף ואל הנשימה.



3.2.26 יום שלישי

8:30 - תרגול בוקר - מיכל יון

20:00 - אלה טולנאי: נוכחות, קבלה ויציבות פנימית.

במפגש נעמיק את הבנתנו באשר לכוחו של תרגול המיינדפולנס לווסת ולייצב אותנו בזמני מתח וחוסר שקט. נלמד על תגובתיות התודעה; כיצד נבנה בנו המתח? מהם שרשראות תגובה? וכיצד תרגול המיינדפולנס מביא ליותר חופש פנימי ובחירה?

דרך התרגול והלימוד המשותף ננוע לעבר טיפוח עמדה פנימית שיש בה קבלה, אי הזדהות ומגע עדין עם עולמנו הפנימי על מנת לגדול ביציבות ורווחה פנימית.

חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

תוכן המפגשים - שבוע 1

4.2.26 יום רביעי

8:30 - תרגול בוקר - שלומית שלו

20:00 - סטי אל בר: "לא רק אובייקטיביות - קבלה רדיקלית בתרגול מיינדפולנס"

הגדרות היסוד של מסורת המיינדפולנס מדגישה את ההתבוננות האובייקטיבית כבסיס להתבוננות הערה. אולם ההתבוננות לעולם אינה אובייקטיבית לחלוטין, ופעמים רבות ישנה ביקורת עצמית, סלידה או מתח שמתהווים בתרגול. ג'ון קאבאט זין מפציר בנו להרפות מהביקורתיות, "כאילו שחיינו תלויים בכך", וטארה בראך מציעה לנו לא להסתפק בכך, אלא לעטוף את ההתבוננות והמודעות בהתכוונות אוהבת שמתהווה לתוך המושג המופלא "קבלה רדיקלית".

במפגש נדבר על חשיבותה של התכוונות שכזו בתרגול מיינדפולנס ונתאמן על מיקומה בתוכי התרגול.



5.2.26 יום חמישי

8:30 - תרגול בוקר - קרן פפושדו

20:00 - חגית הרמון ומייקל שוומברגר: הזנה וריפוי - טיפוח רגשות מיטיבים כבסיס לתרגול.

בשיחה זו בין חגית הרמון למייקל שוומברגר נפגוש את אחד מהיסודות של תרגול מדיטציה - רגיעה. הרגעה מאפשרת התבוננות פנימה והבנה עמוקה. הרגעה משמעה גם יציבות, וזה מתאפשר כשאנחנו יודעים להיות במגע עם מה שיפה ומזין. עם היציבות הזו, קל יותר לעמוד מול קשיים ואתגרים.

חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

תוכן המפגשים - שבוע 2

התמודדות עם קושי - כיצד אנו פוגשים רגשות קשים או חוויות חיים מאתגרות.

8.2.26 יום ראשון

8:30 - תרגול בוקר - דוד לב

20:00 - נאוה לויט בן נון: להיות בבית בעולם מפוצל ולא יציב.

בעולם סוער, כשהבית הפיזי, המשפחתי והלאומי אינם תמיד מקום בטוח, האם ניתן בכל זאת "להרגיש בבית" בזירות חיינו השונות.

במפגש נבין דרך הרצאה ותרגול מדוע מערכת העצבים שלנו לא מחפשת שקט ורוגע אלא דווקא "להרגיש בבית" בעולם, וכיצד נבנה יסודות רגשיים, קוגניטיביים ורוחניים לכך.



9.2.26 יום שני

8:30 - תרגול בוקר - רות בן אשר

20:00 - לילה קמחי: מקש לזהב - אלכימיה מרגשות קשים לחופש וערות.

הרגשות הקשים שלנו מפחידים אותנו וגורמים לנו להשאר קטנים, מכווצים ולחיות חיים שאינם שלמים. התגובות ההרגליות שלנו הן להתעלם, להכחיש, להדחיק, לברוח כדי לא להיות בהצפה. הדרך של הבודהה אל החופש מזמינה אותנו לפגוש בעיניים רעננות את חלקי החיים האלה באופן שייטיב, יתרום ויתמוך בנו. בשיחה זו נדבר על ההתמרה של הדפוסים האוטומטיים האלו לחיים של חופש וערות.

חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

תוכן המפגשים - שבוע 2

10.2.26 יום שלישי

8:30 - תרגול בוקר - דני מקורי

20:00 - יוסי לוי בלז: המסע ממשבר לצמיחה: קשיבות, חמלה וקבלה רדיקלית.

השבעה באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל יצרו משבר אישי ולאומי חסר תקדים – גל מתמשך של כאב, אובדן, פוסט־טראומה, בדידות ומשבר אמון. לצד זאת נחשפו גם עוצמות של סולידריות, חמלה ואחריות אזרחית, המעידות על פוטנציאל אמיתי להתחדשות ותנועה. ההרצאה תציג את הצעדים הראשונים במסע האפשרי מן הטראומה אל עבר ריפוי וצמיחה – אישי, משפחתי וקהילתי – באמצעות עקרונות של קשיבות, חמלה וקבלה רדיקלית. נבחן מה מאפשר צמיחה לאחר טראומה, מה תפקידה של מנהיגות פסיכולוגית בשעת משבר, וכיצד כל אחת ואחד יכולים לתרום למעגלי הריפוי והשיקום. ההרצאה תשולב בממצאים עדכניים על מצב הנפש בישראל מאז השבר, ובכלים פרקטיים לעבודה טיפולית וחברתית בתקופה שלאחר המלחמה.



11.2.26 יום רביעי

8:30 - תרגול בוקר - קרין שטרן

20:00 - סנדיה בר קמה: יציבות של תשומת לב כמשאב לריפוי - איך למצוא שקט בעין הסערה.

"אנחנו בבית. בכל מקום מתחת לרקיע אנחנו בבית. בכל פינה עלי אדמות אנחנו בבית, כשאנחנו נושאים בתוכנו את כל רכושנו." ~ אתי הילסום.

תרגול יציבות מאפשר לנו לפגוש את החיים בלי להתערער, בלי לשים שריון, בלי לתת להם להפיל אותנו – אבל גם בלי להקים חומות סביב הלב שלנו. מאפשר לנו לבכות באופן טוטאלי, לצחוק באופן טוטאלי – ולהישאר ב'סנטר' שלנו, כמו נחום-תקום. בעזרת תרגול היציבות אפשר להיות פתוחים לגמרי לחוויה, ולחיות בתחושה של 'אנחנו בבית' עם עצמנו ועם הסובבים אותנו, ובכל מקום.

חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

תוכן המפגשים - שבוע 2

12.2.26 יום חמישי

8:30 - תרגול בוקר - עדי בנעים

20:00 - פאנל יישום בחינוך - בניהול רביד בוגר בהשתתפות דני מקורי, ח'ולוד שנבור והגר בן זקן.

לפגוש את השטח - חינוך קשוב ואכפתי אתגרים והשראה.

תכניות מיינדפולנס מתקיימות במערכת החינוך כבר שנים רבות.

מה תפקידן בעיתות אלו כפי שאנו חווים בשנתיים האחרונות?

אילו אתגרים ואילו הזדמנויות פוגשים המנחים בעבודתם עם צוותי חינוך, תלמידים ואף הורים?

בפאנל הנוכחי נפגוש מנחי מיינדפולנס וחמלה העובדים עם אוכלוסיות ומסגרות חינוך מגוונות ונשמע על יישומי

מיינדפולנס וחמלה בחינוך ובפרט הערך של זה עבור באי בית הספר בעת הזו.

חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

תוכן המפגשים - שבוע 3

האופק של התודעה - על יצירתיות, איזון, שמחה וחמלה.

15.2.26 יום ראשון

8:30 - תרגול בוקר - יסמין פולדר

20:00 - נעמה אושרי: "ניסיון האושר השלם" ~ לאה גולדברג

על חידת האושר - מבט פואטי, פילוסופי, רוחני, מזרח ומערב

במסורת הבודהיסטית המשאלה לחיות בנחת, בשלווה ובאושר מתמיד היא עניין מרכזי ורב פנים. זרמים מסוימים יטענו שניתן לטפח ולתרגל את "שרירי האושר". אחרים יראו במשאלה לאושר דווקא את ההפך גמור: המרדף אחר האושר, יטענו, הוא מחסום בפני הגשמתו, שהרי הכול כבר כאן. בשיחה נתבונן בחידת האושר, בפרדוקס האושר - מבט פילוסופי, פואטי, רוחני - בהשראת משוררים ואנשי רוח ממזרח וממערב. לא נציע פתרונות ואף לא מתכונים לאושר. לכל היותר, נבקש להרחיב את המבט על חידת חיים פרדוקסלית שהייתה ועודנה אתגר מורכב לאדם ולתרבות האנושית.



16.2.26 יום שני

8:30 - תרגול בוקר - עמוס אבישר

20:00 - אסף פדרמן: מיינדפולנס שמחה ויצירתיות

מה היא יצירתיות אם לא לראות ולהראות את המציאות באור חדש, ברעננות שמתאפשרת על ידי הפניית המבט באופן לא הרגלי. מיינדפולנס אינה תשומת לב "יבשה", אלא תשומת לב שאינה נאחזת ולכן חופשיה לבטא את הכוחות היפים של התודעה, בין השאר שמחה טבעית ויצירתיות. עם העמקת התרגול מתגשם הפוטנציאל הזה על איכויותיו היפות.

חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

תוכן המפגשים - שבוע 3

17.2.26 יום שלישי

8:30 - תרגול בוקר - אילת ירון

20:00 - סטיבן פולדר: מיינדפולנס כהעצמה - מציאת יציבות בזמנים קשים.

מיינדפולנס היא דרך לשוב הביתה אל עצמנו, במיוחד בתקופה שבה אנו עלולים להרגיש אבודים, לחוש חרדה או מתח. בתרגול קשיבות אנו לומדים לפגוש את חוויית החיים שלנו מתוך מודעות פתוחה ואוהבת. מתוך כך, אנו יכולים לגלות מחדש את הכוחות החבויים בנו - היכולת להישאר יציבים ועמידים גם בתוך מצבי שינוי. קשיבות היא הרבה יותר ממקום פנימי שקט; היא מקור של העצמה שממנו אנו יכולים לחיות חיים מלאי משמעות ולתרום לאחרים.



18.2.26 יום רביעי

8:30 - תרגול בוקר - אביגיל טורנאו

20:00 - אורה סתר: לרדת מהפסים - יצירתיות של החיים.

יצירתיות נתפסת אצלנו בדרך כלל כשהיא קשורה ליצירה: אמנותית, או מדעית, או טכנולוגית. אבל איך אנחנו חיים את החיים שלנו ביצירתיות? על מה אנחנו מוותרים ומה אנחנו מרויחים? על כל אלה ועוד נשוחח וקצת נתרגל במפגש.

חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

תוכן המפגשים - שבוע 3

19.2.26 יום חמישי

8:30 - תרגול בוקר - ח'ולוד שנבור

20:00 - מתי ליבליך ואגי משעול: רגעי התבוננות - בין מרחבי שירה למרחבי תודעה.

בשיחה זו בין המשוררת אגי משעול לבין מתי ליבליך, נשמע על האיכויות של התבוננות ברגע כמאפשרת הצצה לתוך רגעים שבהם עשוי להתעורר בנו משהו שרואה את העולם אחרת מהמורגל. נשמע כיצד החוויה של אגי כמתרגלת מתכתבת בעיניה לחוויה שלה כמשוררת. נדבר על היכולת לראות רגעי יופי ומשמעות בעולם כעולה בין היתר מהאטה, השהייה וקשב חשוף- איכויות שמועצמות בתירגול מיינדפולנס. נשאל באיזה אופן כתיבה ותירגול מרפאים? מה הם עושים לכאב שלנו? מתי מתעוררת בהם השמחה?

חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

תוכן המפגשים - שבוע 4

יישום מקצועי: שילוב מיינדפולנס בפסיכולוגיה, בחינוך ובעשייה חברתית.

22.2.26 יום ראשון

8:30 - תרגול בוקר - סטי אל בר

20:00 - רביד בוגר: תכנית 4 היסודות למשפחות שכולות - מיינדפולנס, טבע וקהילה.

אירועי השבעה באוקטובר יצרו מציאות חדשה ותחושה שהכל נפרץ, שכבר לא ברור על מה ניתן להישען, על מי לסמוך ובמה להאמין. התגבשה ההבנה שאנו נדרשים לתת מענים מסוג אחר, שמה שהתרגלנו אליו אינו מספיק או מדויק ויש צורך להיפתח למרחבי עשייה וריפוי אחרים. דרך עבודה קשובה עם הגוף ומרחבי החוץ (הטבע) ניתן לתת ביטוי למה שהמילים מתקשות לבטא, למצוא מחדש איזון והרמוניה בין מרחב פנים האדם לסביבה ולחוש מחדש שייכות, משמעות ומסוגלות מתוך חיבור ערכי לטבע האדם. נמחיש זאת בעזרת תכנית 4 היסודות השמה לה למטרה לקדם את החוסן הפיזי והנפשי והקשר הבין אישי של הורים וילדים שחוו שכול במשפחה ולתת להם אופק אישי, משפחתי וקהילתי להתמודדות עם אתגרי החיים.



23.2.26 יום שני

8:30 - תרגול בוקר - איילת שמולביץ

20:00 - רוני ברגר: תפקיד מיינדפולנס וחמלה בפתרון קונפליקטים תוך ובין קבוצתיים.

במפגש נסקור את ממצאי המחקרים של תרומת מיינדפולנס וחמלה בפתרון קונפליקטים תוך קבוצתיים כגון קונפליקטים במקומות עבודה, או השסע החברתי בין קבוצות שונות בחברה הישראלית, כמו גם בקונפליקט הישראלי פלשתינאי. אביא דוגמאות של שימוש מיינדפולנס וחמלה בפתרון קונפליקטים ואצביע גם על המגבלות והאשליות של אלו המשתמשים בתהליכים אלו. אציג פרויקט דו-קיום שהשתמש במיינדפולנס וחמלה עם ילדים ערבים ויהודים אשר הביא לשינויים משמעותיים ביחסים ביניהם.

חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

תוכן המפגשים - שבוע 4

24.2.26 יום שלישי

8:30 - תרגול בוקר - שרית זלצר

מפגש ערב - גבו וייס: פיתוח התודעה החומלת - יישומים לקליניקה ולעזרה עצמית.
בהרצאה נתרגל ונשוחח על דרכים יישומיות לפיתוח חמלה עצמית. נגדיר יחד מהי תודעה חומלת, ונכיר תרגולים מרכזיים מגישת ה-CFT של גילברט המסייעים לנו לפתח את העצמי החומל: חלק אמיץ, יציב, שלו חכם ועם לב חם ופתוח בקרבנו אשר יכול לסייע לנו במפגש האנושי עם קושי, כאב וחרדה.



25.2.26 יום רביעי

8:30 - תרגול בוקר - נועה נחום

20:00 - עמיה ליבליך ואשכול נבו: על סיפורים, גמישות ויצירתיות.

בשיחה זו בין פרופ' עמיה ליבליך, חוקרת תרבות, סופרת ומתרגלת ותיקה, לבין הסופר אשכול נבו, נשמע על האפשרויות הנפרשות בדרך המפגש עם סיפור חיינו וסיפורים מדומיינים. נשאל מה מתהווה בסיפור כאשר נוצרים מרווחי התבוננות בהווה? כיצד סיפור משתנה ומה עושים ברגעי תקיעות הן במבט על סיפור החיים הביוגרפי והן בספרות?

חודש המיינדפולנס הישראלי 2026

תוכן המפגשים - שבוע 4

26.2.26 יום חמישי

8:30 - תרגול בוקר - ענת אטיה מלכי

מפגש ערב - ריקרדו טרש: מיינדפולנס ומעברים - לשהות עם שינויים בלב פתוח.
במפגש זה נבחן כיצד מיינדפולנס יכול לסייע לנו ברגעי שינוי ומעבר. נתרגל נוכחות קשובה לתחושות ולרגשות שעולים במצבים אלו, ונלמד כיצד לשהות עם איהוודאות בלב פתוח ועם תחושת יציבות פנימית.



27.2.26 יום שישי - מפגש והקרנה בסינמטק תל-אביב

מפגש ברכישת כרטיסים נפרדת - מוגבל ל-350 משתתפים.

10:00 התכנסות

11:00 מתי ליבליך ודני בר גיורא: לצלוח מים סוערים: על התרגול ואתגרי התקופה.

בארוע הסיום של חודש המיינדפולנס הישראלי נקיים שיחה בין דני בר גיורא, איש חינוך בכיר, מתרגל מסור ומנכ"ל מטה משפחות החטופים למתי ליבליך, שותפה מייסדת במרכז לחינוך קשוב ואכפתי, לפני הקרנת הסרט "שנת המיינדפולנס שלי".
בשיחה, נשמע חוויות ותובנות מעשייה חברתית בהשראת התרגול.
נבחן כיצד הלימוד והתרגול השתנו עבורנו במהלך המלחמה והמפגש עם כאב, תקווה ופעולה נחושה של אנשים רבים. נדבר על רכות, יציבות, והרשות הפנימית לחוות את מה שעולה כמשאבים תומכי חוסן.
נשאל מה קדימה? כיצד קהילת המתרגלים בישראל יכולה לתרום למרחבים מיטיבים.

חודש המינדפולנס הישראלי 2026

להצטרפות לחודש המינדפולנס

עלות מופחתת

אנו יודעים שזו תקופה מאתגרת כלכלית לרבים מאיתנו ועל כן מציעים אפשרות תשלום מופחת ומזמינים אותך לבחור עלות אשר תאפשר לך להשתתף בהתחשב בנסיבות שלך.

עלות סמלית מומלצת

לתפעול המיזם ועבור כל פעילויות חודש המינדפולנס הישראלי.

₪250

עלות לתמיכה במתן מלגות לימודים לנפגעי המצב

בזכות נדיבות הלב שלכם אנו מעניקים מלגות לימודים, ומקיימים מסגרות לחיזוק וחוסן בחברה הישראלית, תודה לכם.

להצטרפות בעלות לבחירתך

מרכז גוף-נפש
Mind-Body Center



המרכז לחינוך
קשוב ואכפתי