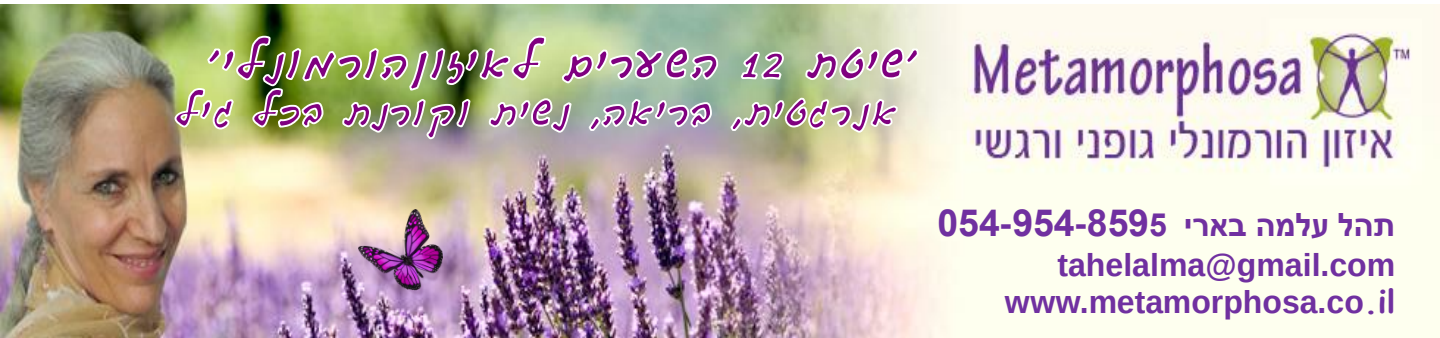




ישיבת 12 השערים לאיזון הורמונלי
אנרגטית, כריאה, נשית וקורנת ככל שאת

Metamorphosa 
איזון הורמונלי גופני ורגשי

תהל עלמה בארי 054-954-8595
tahelalma@gmail.com
www.metamorphosa.co.il

הורמונים-אנרגיה ויצירת איזון: מערכת ה'צ'קרות' והורמונים

תהל עלמה בארי - עובדת סוציאלית קלינית- מומחית לטיפול רגשי-גופני ויועצת בריאות הוליסטית בכירה ובעלת ניסיון של 19 שנה בארץ ובחו"ל. מייסדת את שיטת "12 השערים לאיזון הורמונלי הוליסטי" המחוללת מהפך גופני, רגשי ותודעתי לנשים הרוצות להתאזן מחדש ולהיות אנרגטיות, חיוניות, נשיות וקורנות בדרך טבעית. תהל עלמה הבריאה מ 47% נכות רפואית ומסרטן השד והשתקמה לחלוטין מהפרעות אכילה.

איך הורמונים משפיעים עלינו במישור הפיזי, רגשי, מנטלי ותודעתי

הרצאה מרתקת המבוססת על ידע עתיק בשילוב מדע עכשווי על הקשר בין המערכת ההורמונלית לבין ההפתחות האישית שלנו. אחרי ההרצאה תביני לעומק את קשר הגומלין בין המרכיבים הפיזיולוגיים, הסביבתיים והרגשיים של חיך משפיעים על גופך ועל העולם הרגשי שלך. תביני סוף סוף:

- מדוע כשההורמונים שלך לא מאוזנים יש תנודות במצבי הרוח שלך
- מהם תהליכי השרשרת הפיזיים, ביולוגיים ורגשיים המשפיעים על כל תא בגוף הפיזי והרגשי שלך.
- איך להגיע לאיזון פיזי ורגשי מחדש
- איך להוריד מתח המקשה על הירידה במשקל ולשפר את מצב הרוח

תהל עלמה מעניקה לנשים בנות 25-65 כלים פיזיים, רגשיים ורוחניים לניהול תזונה ואורח חיים בריא, ירידה במשקל, איזון הורמונים ומערכת העיכול, חיבור לנשיות, חידוש מעיין הנעורים, והתמודדות בריאה עם אכילה רגשית בכל גיל. היא משלבת עבודה רגשית עם יעוץ בריאות ותזונה ועוזרת ללקוחותיה להשיג תוצאות עמוקות לטווח ארוך.

הרצאתה של, תהל עלמה בארי הועברה בפני מאות נשים בפסטיבלים, חוגי בית, סופי שבוע להעצמה נשית ובאינטרנט ועונה על השאלה איך בדיוק הורמונים מנהלים אותנו פיזי ורגשית וכיצד לאזן אותם?
תהל עלמה מציגה בפשטות, בהומור ובגובה העיניים:

- מה זה בכלל צ'קרות ואיך לעבוד איתן נכון ביום יום?
- מה הקשר בין בלוטות ההורמונים לעולם הרגשי שלי?
- איך ליצור חיבור מעשי בין תפיסות מן המזרח והמערב כדי ליצור איזון פיזי ורגשי?
- תרגילים פשוטים מעולם היוגה שיעזרו לך להתאזן מחדש בפחות מעשר דקות

תהל עלמה סוחפת ומעצימה נשים בצניעות, אנושיות ובהומור יוצאי דופן. יש לה כישרון נדיר לשלב ידע מן המערב לצד תובנות וחכמת המזרח, להציג מגוון נושאים בדרך מרתקת. לילי פ. אחות ראשית קופ"ח כללית

"את יוצרת רוגע, אינטימיות ואוטנטיות נשית מופלאה והעברת הרבה ידע בצורה רהוטה, מרתקת, מרגיעה ובגובה העיניים. הסיפור המרתק והאנושי שלך מעורר השראה, מחזק ומעצים. הרצאה בין תחומית מאלפת שדחפה אותי להתעורר באמת! מדהים, מעשי ומפתיע!" מזל ג. -עובדת בעיריית ת"א