



מרכז מודע למודעות מדע וחברה בבית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה, המרכז הבינתחומי הרצליה  
מתכבד להזמין אתכם להשתלמות בנושא

## מיינדפולנס בבוד היזם ובמערב

מנחים: ד"ר קרן ארבל, איתן בולקן, ד"ר אסף פדרמן

### תעודה

למשתתפים בכל שעות ההשתלמות תוענק תעודת השתלמות מטעם מרכז מודע למודעות בבית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה, הבינתחומי הרצליה.

השתלמות בהשתלמות זו היא חלק מדרישות החובה לקראת תעודת הכשרה למורי מיינדפולנס מטעם המרכז הבינתחומי הרצליה.

פרטים נוספים באתר [www.mindfulness.co.il](http://www.mindfulness.co.il)

### צוות המרצים

**ד"ר קרן ארבל** לומדת, חוקרת ומתרגלת את הדרך הבודהיסטית מזה 17 שנים אז פגשה לראשונה את מדיטציית הויפסנא בהודו. מאז למדה ותרגלה עם מורים רבים במסורת הבודהיסטית בארץ ובעולם, במסגרת ריטריטים ותקופות התבודדות ארוכות. בשנים האחרונות מלמדת פילוסופיה ופסיכולוגיה בודהיסטית באוניברסיטת תל אביב ומנחה מפגשי לימוד ותרגול של הדרך הבודהיסטית במסגרות שונות. קרן כתבה את עבודת הדוקטורט שלה על התיאוריה של המדיטציה בבודהיזם המוקדם.

**איתן בולקן** מתרגל ומלמד מדיטציית זן. חקר את מסורת הסוטו היפנית בפקולטה לבודהיזם שבאוניברסיטת קומאזאוה, טוקיו, וכיום משלים דוקטורט בפילוסופיה בודהיסטית באוניברסיטת תל-אביב. נושא עבודת הדוקטורט הוא מחשבת הזן של הנזיר איהי דוגן, מי שייסד את אסכולת הסוטו ביפן של המאה השלוש עשרה. תרגומיו מיפנית קלאסית ראו אור בספר "ליל טל: שירת ההייקו של מיטסו סוזוקי", וכן בספרו: "בתוך השלג הדק: שירת הזן של דוגן וריוקאן" (2011, הוצאת קשב לשירה).

**ד"ר אסף פדרמן** מנהל שותף וראש תכניות הכשרה במרכז מודע למודעות בבית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה, המרכז הבינתחומי הרצליה. בעל תואר PhD בפסיכולוגיה מאוניברסיטת ווריק באנגליה ובוגר תוכנית ההכשרה למורי MBSR/MBCT באוניברסיטת בנגור. מלמד על מיינדפולנס בתוכניות לפסיכותרפיה ומרצה במסגרות אקדמיות שונות.

להבטחת מקום והרשמה

[לחץ כאן](#)

מיינדפולנס הוא מושג ששייך במקור לעולם תרגול המדיטציה הבודהיסטי, ומשם השפיע רבות על עיצוב התערבויות ברפואת גוף-נפש ובפסיכותרפיה כגון MBSR ו-MBCT. בהשתלמות זו נחזור אל הבסיס ונכיר את התרגול והתיאוריה על מיינדפולנס בהקשר הבודהיסטי.

**במסגרת ההשתלמות נלמד מתוך כתבים בודהיסטים המתארים מדיטציה ונלמד על הפרשנויות השונות שהם קבלו באסיה במהלך השנים, עד העת המודרנית. בהתאם למה שנקרא, נלמד לתרגל את סוגי המדיטציה השונים ובאופן זה נקבל תמונה עשירה על מיינדפולנס שכוללת גם את הרקע התיאורטי והפילוסופי, וגם התנסות פעילה בחוויה.**

נלמד על מדיטציה על פי אסכולות שונות בתהרוואדה ובזן בודהיזם, וכיצד המפגש ביניהן בעת המודרנית השפיע על תנועת המיינדפולנס במערב, ובמיוחד על MBSR ו-MBCT.

הסדנה מיועדת למשתתפים בעלי ניסיון במדיטציה הרוצים להעמיק ולהעשיר את הידע שלהם: מורים ותלמידים של מיינדפולנס על כל צורותיו. היא אֵינָה מתאימה למי שאין לו ניסיון במדיטציה כלל או למתחילים הזקוקים להנחייה צמודה וראשונית.

### אופי המפגשים

הסדנה תתקיים בתנאים המאפשרים תרגול ולימוד של מדיטציה בקבוצה. כל מפגש יארך כשמונה שעות באולם מדיטציה, בו ניתן יהיה לשבת על כריות על הרצפה. באולם יש מספר מוגבל של מזרונים וכריות, על כן מומלץ להביא כריות ישיבה או דרגשים מהבית.

באולם תהיה שתייה קרה וחמה וכיבוד קל. המשתתפים מוזמנים להביא ארוחה קלה וצמחונית, רצוי כזו שאפשר לחלוק עם אחרים.

### מבנה ההשתלמות

- המפגשים יתקיימו בשלושה ימים מרוכזים:
  - יום שישי, 15 במאי 2015
  - יום שבת, 16 במאי 2015
  - יום שישי, 22 במאי 2015
- בין השעות 9:30-17:30 בפגודה, כפר איזון, קיסריה.

### משתתפים

- מתרגלי מדיטציה עם דגש על מיינדפולנס.
- מורים למדיטציה.
- מורי MBSR, MBCT, ACT, DBT ושיטות אחרות של מיינדפולנס במסגרות מקצועיות וטיפוליות.

### עלות הרשמה

בהרשמה מוקדמת עד 31.03.2015 960 ש"ח  
הרשמה מאוחרת מ-1.04.2015 1160 ש"ח

תלמידים הרשומים לתכנית  
השנתית למורי MBSR (2014-2015) 650 ש"ח