



מכתב המלצה למאיה תירוש - קורס מיינדפולנס.

ברצוני להודות למאיה תירוש, שהעבירה קורס מיינדפולנס בעיריית רמלה. מאיה העבירה קורס לקבוצה קבועה, שעבדה לאורך כל המפגשים בתהליך מתמשך ונבנה. במקביל לעבודה הקבוצתית, מאיה התייחסה והעצימה כל משתתף באופן פרטני. בתום כל שיעור מאיה חילקה קבצי אודיו ודפי עבודה לתרגול בבית, וליוותה את המשתתפים במהלך השבוע לאורך כל הסדנה. במהלך הסדנה, גדל מספר המשתתפים שדיווחו על שינוי מהותי בחייהם. אחת המשתתפות שהרימה ידיים מהסיכוי לנהוג ברכב, במהלך הקורס, קיבלה אומץ והתחילה שיעורי נהיגה והתקדמה בקצב מבטיח. משתתפת אחרת עם בעיות שינה קשות, הצליחה להירדם במהירות עם קובץ האודיו של המדיטציה של מאיה, ואפילו בעלה שהצטרף לתרגול, נרדם די מהר. משתתפת אחרת שמה לב שהיא מתעוררת בבוקר עם חיוך שנשאר גם במצבי קונפליקטים קשים, היא התחברה לעוצמות הפנימיות שלה, פעלה מתוך ראייה חיובית ופתרה קונפליקטים בקלילות. משתתפת אחרת, שנמנעה מהגשמה עצמית בתחום המוזיקה, התחברה לכשרון המוזיקלי שלה, התגברה על הקושי שהקפיא אותה והצליחה להקליט שיר שלה ב TAKE ONE. מאיה פרגנה, חיזקה ועודדה את המשתתפים ובסוף קורס של 8 מפגשים, כל המשתתפים כבר הצטיידו בסל גדול של מתנות. מאיה, תודה שהגעת אלינו. מודה לך על כל התרומה. יותר מאשר אשמח להזמין אותך שוב.

בברכה,

כנרת אברג'ל,

מלוות משפחות מרכז עוצמה

עיריית רמלה