

# חדש ברמת השרון! קבוצות תרפיה בריצה לנשים שפותחות את הלב ומחזקות את הגוף



## למה כדאי לך להצטרף לקבוצת התרפיה בריצה?

- ✓ הקבוצה מיועדת לנשים כמוך, המודעות לעצמן ולבריאותן ומבקשות לפעול יחד.
- ✓ בקבוצה נרוץ כמובן ובנוסף נדבר ונשתף בנושאים המעסיקים אותנו הנשים.
- ✓ נשתף בתחושות שעולות במהלך הריצה ובסיומה.
- ✓ הקבוצות קטנות ואינטימיות ויוצרות אחווה וגיבוש טבעי בין המשתתפות.
- ✓ דרך הריצה תגיעי לשיפור משמעותי בביטחון העצמי ובתחושת המסוגלות.
- ✓ הריצה הינה דרך מהנה וטבעית לשפר את מצב הרוח ולהפחית כעס וחרדה.
- ✓ תשפרי סיבולת לב ריאה וכך תשפרי גם את בריאותך.
- ✓ הריצה תסייע לך לשמירה על משקל גוף תקין.

## למי מיועדות קבוצות התרפיה בריצה?

- ❖ לנשים בגילאי 18 ומעלה
- ❖ מתאים גם למי שלא התנסה בריצה

## פרטים נוספים:

- ❖ בכל קבוצה 4-5 נשים
- ❖ הקבוצה נפגשת אחת לשבוע והמשתתפות מקבלות ליווי בווטס אפ במהלך השבוע
- ❖ משך כל פגישה כשעה ורבע

## על מנחת הקבוצות- רחל ריינגוריץ

מטפלת מוסמכת מטעם הארגון הבינלאומי לתרפיה בריצה (2014) - הראשונה בארץ בתחום רצה מרתונים 2007. מאמנת ריצות ארוכות. מטפלת באומנות, אומנית יוצרת, MA באומנות עכשווית ואוצרות. אמא ל 4 ילדים, גרה ברמת השרון

**האימונים יתקיימו בימי שישי בין 6:00- 7:15 בכניסה ל"שביל השדות", רמה"ש.  
תאריך התחלה: 13.10.17**

לפרטים נוספים ולהרשמה- רחל 054-5407603, [/http://www.rachelrun.com](http://www.rachelrun.com)