



CWT
COLD WATER THERAPY

שעות אקדמיות	פירוט	נושא	תאריך	יום	מפגש
8	נהלים, דרישות. הכרות עם בסיסי השיטה תרגול חוויתי כולל טבילה שאלות ותשובות, שיתוף וסיכום	CWT תרפיית הקור	9.4	חמישי	1
8	לימוד מודלים: SMART, פסקוביץ', ריטואל בוקר, מודל קשב תרגול טבילה שאלות ותשובות, שיתוף וסיכום	פיתוח מיומנויות אישיות	16.4	חמישי	2
8	פסיכו הדרכה פיזיולוגי, מנטלי, מטפיזי תרגול טבילה מעגל שאלות ותשובות, שיתוף וסיכום	פסיכו הדרכה חלק א	23.4	חמישי	3
8	הדיאלוג הפנימי תרגול טבילה חושית שאלות ותשובות, שיתוף וסיכום	פסיכו הדרכה חלק ב	30.4	חמישי	4
8	נשימה ככלי תהליכי ואינטגרטיבי טכניקות נשימה מתקדמות אינטגרציה רגשית דרך נשימה בניית פרוטוקול נשימתי לפני, תוך כדי ואחרי טבילה תרגול טבילה שאלות ותשובות, שיתוף וסיכום	נשימה חלק א	7.5	חמישי	5
8	מהי מדיטציה? מיפוי גישות וזרמים גוף ונשימה כעוגן - מדיטציית נוכחות מדיטציה ודפוסים פנימיים מדיטציה בטבילה ובמפגש עם גבול CWT כפרקטיקה טרנספורמטיבית יסודות פילוסופיים וגישות רוחניות בשיטת CWT תרגול טבילה שאלות ותשובות, שיתוף וסיכום	טכניקות מדיטציה	14.5	חמישי	6
	מעבר על בסיסי השיטה - פסיכו הדרכה, מדיטציה, נשימה, תנועה, טבילה, סיכום ועיבוד. בניית ניהול מפגש בסיס אישי אותנטי תרגול טבילה. שאלות ותשובות, שיתוף וסיכום	ניהול מפגש בסיס	21.5	חמישי	7
8	תרגולי תנועה לשילוב בשיטת CWT תרגול טבילה. שאלות ותשובות, שיתוף וסיכום	תנועה	28.4	חמישי	8
8	יסודות הנשימה ככלי טיפולי, הבנת מערכת הנשימה נשימה ככלי לתשומת לב לגוף תרגול טבילה	נשימה חלק ב	4.6	חמישי	9



CWT
COLD WATER THERAPY

	שאלות ותשובות, שיתוף וסיכום				
8	בטיחות, מקרים ותגובות, אתיקה מקצועית תרגול טבילה תאורי מקרה, סיכום, חלוקת תעודות	בטיחות, מקרים ותגובות, אתיקה מקצועית	11.6	חמישי	10
בכל מפגש יתקיים תרגול טכניקת מדיטציה, תרגול טכניקת נשימה ותרגול חשיפה למים קרים (תרגול טכניקות שונות ומגוונות). שעות המפגשים 09:00-15:00 הקורס מתקיים במרכז CWT עין הים – חדרה מערב					