



| מפגש | יום | תאריך | נושא                         | פירוט                                                                                                                                                                                                                                                       | שעות<br>אקדמיות |
|------|-----|-------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1    | שני | 23.2  | CWT<br>תרפיית<br>הקור        | נהלים, דרישות. הכרות עם בסיסי השיטה<br>תרגול חוויתי כולל טבילה<br>שאלות ותשובות, שיתוף וסיכום                                                                                                                                                               | 8               |
| 2    | שני | 2.3   | פיתוח<br>מיומנויות<br>אישיות | לימוד מודלים: SMART, פסקוביץ', ריטואל בוקר, מודל קשב<br>תרגול טבילה<br>שאלות ותשובות, שיתוף וסיכום                                                                                                                                                          | 8               |
| 3    | שני | 9.3   | פסיכו<br>הדרכה<br>חלק א      | פסיכו הדרכה פיזיולוגי, מנטלי, מטפיזי<br>תרגול טבילה<br>מעגל שאלות ותשובות, שיתוף וסיכום                                                                                                                                                                     | 8               |
| 4    | שני | 16.3  | פסיכו<br>הדרכה<br>חלק ב      | הדיאלוג הפנימי<br>תרגול טבילה חושית<br>שאלות ותשובות, שיתוף וסיכום                                                                                                                                                                                          | 8               |
| 5    | שני | 23.3  | נשימה<br>חלק א               | נשימה ככלי תהליכי ואינטגרטיבי<br>טכניקות נשימה מתקדמות<br>אינטגרציה רגשית דרך נשימה<br>בניית פרוטוקול נשימתי לפני, תוך כדי ואחרי טבילה<br>תרגול טבילה<br>שאלות ותשובות, שיתוף וסיכום                                                                        | 8               |
| 6    | שני | 30.3  | טכניקות<br>מדיטציה           | מהי מדיטציה? מיפוי גישות וזרמים<br>גוף ונשימה כעוגן - מדיטציית נוכחות<br>מדיטציה ודפוסים פנימיים<br>מדיטציה בטבילה ובמפגש עם גבול<br>CWT כפרקטיקה טרנספורמטיבית<br>יסודות פילוסופיים וגישות רוחניות בשיטת CWT<br>תרגול טבילה<br>שאלות ותשובות, שיתוף וסיכום | 8               |
| 7    | שני | 13.4  | ניהול<br>מפגש<br>בסיס        | מעבר על בסיסי השיטה - פסיכו הדרכה, מדיטציה, נשימה,<br>תנועה, טבילה, סיכום ועיבוד.<br>בניית ניהול מפגש בסיס אישי אותנטי<br>תרגול טבילה.<br>שאלות ותשובות, שיתוף וסיכום                                                                                       |                 |
| 8    | שני | 20.4  | תנועה                        | תרגולי תנועה לשילוב בשיטת CWT<br>תרגול טבילה.<br>שאלות ותשובות, שיתוף וסיכום                                                                                                                                                                                | 8               |
| 9    | שני | 27.4  | נשימה<br>חלק ב               | יסודות הנשימה ככלי טיפולי, הבנת מערכת הנשימה<br>נשימה ככלי לתשומת לב לגוף<br>תרגול טבילה                                                                                                                                                                    | 8               |



CWT  
COLD WATER THERAPY

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                        |                                                  |     |     |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----|-----|----|
|                                                                                                                                                                                                                        | שאלות ותשובות, שיתוף וסיכום                                                            |                                                  |     |     |    |
| 8                                                                                                                                                                                                                      | בטיחות, מקרים ותגובות, אתיקה מקצועית<br>תרגול טבילה<br>תאורי מקרה, סיכום, חלוקת תעודות | בטיחות,<br>מקרים<br>ותגובות,<br>אתיקה<br>מקצועית | 4.5 | שני | 10 |
| בכל מפגש יתקיים תרגול טכניקת מדיטציה, תרגול טכניקת נשימה ותרגול חשיפה למים קרים (תרגול טכניקות שונות ומגוונות).<br>שעות המפגשים 09:00-15:00<br>הקורס יתקיים במכללת ארזים – השלוחה ללימודי המשך – קמפוס בית ינאי/נעורים |                                                                                        |                                                  |     |     |    |