

שחיין/ית מאמצים נער/ה
.....
פרויקט למען המדינה והקהילה

פרויקט העצמת נוער דרך ים פתוח

שחיני ים, שמחפשים משמעות ונתינה, יתנדבו כשמתאים להם בהדרכת נוער לשחייה בים. זה יעבור דרך בריכה. כי מגיעים לים אחרי בריכה (שחיה של קילומטר ומעלה). סגנון זורם/חופשי: מלמדים שחיה נעימה. זורמת. בסגנון חופשי, freestyle ובמתודות של TI או West בד"כ. הפרויקט פחות בקטע תחרותי ויותר בקטע חוויתי.

הים מדמה חיים. גלים. עליות ירידות. אושר. וקושי. הכל ביחד



שחיין/ית מאמצים נער/ה פרויקט למען המדינה והקהילה

אופי המדריכים מיוחד מאוד אנשי ערכים, חישול, אנשי חברותיות וקבוצה, אנשי חוויה, אנשי רגש, ועוד... השיח איתם עמוק ומלמד.

המפגש של הילדים עם השחייה ייתן להם: רוגע, מדיטציה בשחייה, מיינדפולנס - מודעות לגוף בקטע מדהים, זרימת תנועה, נשימה מודעת, עמידות, חישול (גלים, קור/חום, מדוזות חחח ועוד), חוויית טבע מטורפת - חוויית HIGH (מייטבית) על פי החוקר מיהי, היכרות עם דיוק התנהגותי, דיוק של תפעול ציוד, חשיבת זמנים, ניווט, היכרות עם מצבי קיצון (גלים, רוח, זרמים), פתיחה רגשית.

אי אפשר להיות לאורך זמן בים, ולא להיפתח, עוד מבוגר תומך / אח גדול / אחות גדולה, קלילות, צחוקים.

לפרטים נוספים התקשרו:
ערן שחר, 054-4346494

