Dr. Elie Khoury

BODY MIND THERAPY

رحلة غامرة لـ 12 أسبوع

Find Your Balance

انتقل من الشدّ الجسدي المزمن والإنهاك الذهني لراحة ثابتة،
تنظيم ذاتي وقوّة حقيقية من جوّاتك.

المنهج

ساعة ونص، مرّة بالجمعة، حضوري

بإشراف د. إيلي خوري

6 أشخاص بالكتير

الـ Somatic Hub، Prime Life Clinic، البوشرية

المشكلة

ليش الشدّ بيرجع كل مرّة

أغلب صفوف الـ wellness والعلاجات الفيزيائية بتتعامل معك كأنك آلة: بيمطّوا المحل المشدود، بيدلّكوا الوجع، أو بيقولولك ريّح حالك، وبعد كم يوم الشدّ بيرجع. جسمك مش خربان، هوّي عم يحميك. الضغط اليومي، الحدود يلي ما انحكت، الضغط العالي وعادات البقاء بيضلّوا شغّالين بالخلفية، متل تطبيقات تقيلة عم تفضّي البطارية.

1 **حلول ما بتدوم**
جرّبت الجيم، اليوغا العادية أو مواعيد طبّية ما بتخلص، والراحة ما بتطوّل.

2 **وجع بيرجع**
الوجع الجسدي والتعب الذهني بيرجعوا مهما صلّحت.

3 **مشدود أو مقطوع**
جسمك مشدود، على أهبة دايماً، أو كأنو مقطوع عنك من الرقبة ونازل.

4 **حِمل ما بيوصلو الحكي**
حِمل ذهني، ضغط بالشغل أو بقايا عاطفية ما بيوصلّها العلاج بالحكي ولا الرياضة.

النتائج

شو بتاخد معك بعد 12 أسبوع

الهدف أكبر من إنك ترتاح لسهرة وحدة. بالآخر بيكون معك المهارات لتهتمّ بجهازك العصبي عالمدى الطويل.

1 **فكّ الشدّ المزمن**
ترك الشدّ القديم بالحنك، الرقبة، الكتاف ووسط الجسم، بلا تلاعب قاسي أو موجع.

2 **ثبّت جهازك العصبي**
أدوات عملية مبنية عالعلم لتطلع من المواجهة أو الهروب أو من الـ burnout وترجع للأمان والوضوح، بدقايق.

3 **جمع الجسم والعقل**
تقرا الإحساسات الجسدية كمعلومات مفيدة، ليصير جسمك وعقلك يشتغلوا سوا بدل ما يتعاركوا.

4 **احمِ حدودك**
تحسّ حدودك بجسمك، تحطّها بثقة أكبر، وتوقّف تشرب ضغط الناس والأماكن يلي حواليك.

المنهج

خريطة الـ 12 أسبوع

تلات مراحل، كل وحدة أربع أسابيع، وكل مرحلة بتبني عاللي قبلها.

1 المرحلة 1 · الأسابيع 1 لـ 4
التجذّر: من البقاء للأمان

منبلّش بإنو ننزل من حالة الأهبة الدايمة ونعلّم الجسم كيف يحطّ بأمان.

الأسبوع 1
خريطة جهاز الإنذار بجسمك
تكتشف أنماط الحماية عندك ووين عم تخزّن الضغط بلا ما تنتبه.

الأسبوع 2
الزفير الطويل (الـ vagal brake)
ميكانيك التنفّس يلي بتهدّي القلق الجسدي والضغط الزايد عالجهاز العصبي.

الأسبوع 3
قراية إشاراتك الداخلية
وعي جسدي بيلقط الضغط قبل ما يتحوّل لوجع أو انهيار.

الأسبوع 4
ترجع تلاقي أرضك
إعادة ضبط الوضعية والهيكل لتوقّف تحسّ إنك مش ثابت أو منهار جسدياً.

2 المرحلة 2 · الأسابيع 5 لـ 8
الليونة: تليين الدرع

منفكّ الدفاعات الجسدية والعاطفية القاسية يلي يمكن حاملها من سنين.

الأسبوع 5
فتح الحنك والحنجرة
ترك شدّ الكلام يلي ما انحكى، إرضاء الناس، وردّة فعل الـ fawn.

الأسبوع 6
البطن الطري
تريّح وسط جسمك بأمان، وتطلع من الانطواء الدفاعي لراحة جسدية حقيقية.

الأسبوع 7
التنظيم المشترك والتواصل الآمن
تجرّب كيف يعني ترتاح حدّ غيرك بلا ما تخسر حدودك.

الأسبوع 8
تجسيد الـ إيه والـ لأ
تتخطّى التفكير الزايد وتخلّي جسمك يوريك حدودك وخياراتك.

3 المرحلة 3 · الأسابيع 9 لـ 12
التناغم: استقلالية بتدوم

مندمج هالتغييرات لتعيش حياتك وشغلك وعلاقاتك من توازن داخلي ثابت.

الأسبوع 9
تحسّ بقيمك الأساسية
تلاحظ كيف بيتفاعل جسمك لمّا قيمك تنحترم ولمّا تنداس.

الأسبوع 10
كسر ردّة الفعل
تلقط العادات القديمة والمتعبة قبل ما تاخد نهارك.

الأسبوع 11
القيادة من حالة منتظمة
تجيب قيادة هادية ومتمركزة لعيلتك، لفريقك ولمحل شغلك.

الأسبوع 12
عدّتك الجسدية الشخصية
تبني خطة صيانة خاصة فيك، لتحافظ على توازنك بلا ما تتّكل على علاج ما إلو آخر.

طريقة الشغل

مش استرخاء: تنظيم فيك تحسّو

Find Your Balance مش صف رياضة بتفوت عليه وقت ما بدّك، ولا جلسة مطّ سلبية. هوّي مجموعة مغلقة ومنظّمة لـ 6 أشخاص بالكتير، بتلتقي 12 أسبوع، مبنية لتعطيك الأدوات لتقرا جهازك العصبي، تثبّتو وترجع تضبطو بنفسك.

تلات أسس

01

الـ Polyvagal Theory

رسم خريطة لحالات جهازك العصبي وتوسيع الشبّاك يلي فيه بتحسّ آمن ومتّصل.

02

الإدراك المتجسّد

كيف حالة جسمك بتشكّل المعنى يلي بيعطيه عقلك، والعكس.

03

التجذّر الجسدي

مراسي فيك تحسّها، من جوّا الجسم ومن موقعو بالمساحة.

المجموعة

شو بيميّز هالمجموعة

6 أشخاص بالكتير

ما في غرف مليانة ولا وجوه غريبة. مجموعة صغيرة فيها ثقة، أمان نفسي حقيقي واهتمام بكل واحد.

بإشراف دكتور وكوتش

بإشراف دكتور بالعلاج الفيزيائي وكوتش معتمد من الـ ICF: دمج مبني عالأدلّة بين البيوميكانيك السريري وعلم النفس الجسدي-العقلي، مش نصايح رياضة عامّة.

مبني للاستقلالية

كل شي منعلّمو هدفو تصير مكتفي بحالك، مع عدّة بتضلّ تستعملها بعد الـ 12 أسبوع بكتير.

التفاصيل

كيف بيمشي البرنامج

المجموعات محدودة بـ 6 مشاركين بس، لنحمي عمق الشغل وأمانو. ما في تاريخ ثابت مسبقاً: الـ 12 أسبوع الجايين بيبلّشوا أوّل ما ينحجز المقعد السادس.

وين	الـ Somatic Hub بـ Prime Life Clinic، سدّ البوشرية (سنتر عبد المسيح، بلوك C، الطابق الرابع)
الشكل	مجموعة أسبوعية حضوري، ساعة ونص، 12 أسبوع
اليوم	الثلاثا أو الخميس، حسب الاتّفاق
السعر	$300 لبرنامج الـ 12 أسبوع، بتدفعن سلف لتحجز مقعدك عاللايحة. الأولوية لمين بيسجّل أوّل.

المُيسِّر

د. إيلي خوري

دكتور بالعلاج الفيزيائي · ICF Executive Leadership Coach · Embodiment (Body-Mind) Coach

تدريبو بالعناية المبنية عفهم الصدمة (Polyvagal Theory، Traumatic Stress Studies) بيحدّد إيقاع كل مجموعة، لتضلّ المساحة آمنة للكل.

احجز مقعدك

ابعت رسالة عالواتساب لتحجز واحد من المقاعد الستّة.

+961 3 019 265

dreliekhoury.com/find-your-balance