

טעימה ממפגש שיר

סדנת כתיבת שירים כדרך להחלמה רגשית עם שיר אלוני

לפעמים קשה להסביר לסביבה שלנו
מה אנחנו מרגישים.

המדריך הקצר הזה נועד לתת לך
היכרות ראשונה עם אחד הכלים מהסדנה:

חיבור פנימי - <

ניסוח רגשי - <

התחלה של טקסט שאפשר לפתח לכדי שיר
כלי שאפשר ורצוי לחזור אליו כשצריכים אותו.

שנתחיל? (-)

תרגיל 5 דקות: להפוך רגש למילים

מה צריך? עט + מחברת + סביבה שקטה.

(1) לכתוב משפט אחד שמתחיל ב:

"כרגע יש בי..."

ולכתוב את מה שעולה מתוךך. הכל לגיטימי.

(2) איפה זה בגוף?

לכתוב 3 מילים של תחושה

(למשל: נעימות/ רעד / לחץ / כובד / חום / מחנק / רכות).

(3) מה הבקשה שלך?

מה המחשבות שלך מבקשות ממך?

מה הגוף שלך מבקש ממך?

לכתוב מה שעולה.

אמנם זה רק חלק קטן מהתרגיל, אבל כבר מתוך החומרים שעולים אפשר גם להבין את עצמנו וגם להתחיל לכתוב שיר.

רוצה עוד כלים להשראה, יצירה וחיבור לעצמך?

בסדנת "מפגשיר" לומדים שיטה שאפשר לחזור אליה בבית:

איך להעמיק את החיבור לעצמנו,

לזהות את הרגשות שלנו ולהיכנס לתהליך כתיבה

שעוזר לנו להבין את עצמנו טוב יותר

ולהסביר את עצמנו לסביבה.

הסדנה מחכה לך כאן!

בלחיצה על הכפתור מגיעים להרשמה לסדנת הלייב

שמתקיימת בכל יום ראשון הראשון בחודש בשעה 20:00.

(אם יש שינויים/עדכונים אני מודיעה למי שנרשמו)



פרויקט "מפגשיר" מוקדש לזכרו של אחי אורי אלוני ז"ל
שהתאבד במהלך שירותו הצבאי.
הוא כתב שירים וסיפורים, שניתן לקרוא כאן.

מטרת הפרויקט להגיע לכל מי שזקוקים להקלה רגשית,
לסייע להם עם כלי הביטוי הרגשי שיש ביצירת שירים
ובכך לתמוך בהם ובקהילה שסביבם.
בתקווה, להציל חיים ולסייע לתקשורת אמיצה, אישית ואותנטית מעומק הלב.

השתתפותך בסדנאות או תמיכה בפרויקט,
יכולים לעזור לנו בשליחות הזו - להגיע לכל מי שזקוקים לכלי החשוב הזה.
להגיע גם למי שידם אינה משגת,
בחינם או במחירים סמליים.

מקווה שהמדריך עשה לך טוב ושיהיה בלבך לתרום לפרויקט,
לשתף אותו הלאה להרבה אנשים
או להשתתף בו בהמשך הדרך.

מדריך לזיהוי ומניעת אובדנות | משאבים לתמיכה רגשית | לתרומות

מפגש שיר

סדנת כתיבת שירים כדרך להחלמה רגשית עם שיר אלוני

מרחב בטוח שבו האמת שלך יכולה לצאת לאור

מה נעשה במפגש?



- נפתח עם שיר מקורי ודוגמאות מהחיים
- נתחיל ליצור שיר אישי בעזרת הכוונה ותרגילים
- נשתף מה שיצא לנו (מי שרוצה)
- נקבל כלים להמשך עצמאי ובקהילה

פרטים



אורך המפגש: כשעה עם גלישה במידת הצורך
הסדנה הקבוצתית תתקיים כל יום ראשון הראשון בחודש בשעה 20:00
מתאים לכל מי שרוצה רגע של יצירה, חיבור ושקט פנימי

על המנחה: שיר אלוני



מוזיקאית יוצרת ומתמודדת,
מעל 20 שנה של יצירה, כתיבה והופעות.
מלווה יוצרים בתהליכי ההגשמה.

"מכל כאב למדתי לכתוב - את העתיד שיהיה אליי קצת יותר טוב" | מתוך "הדרך", שיר אלוני

לבחירתך 3 מסלולי הצטרפות:

[סדנה עצמאית](#) | [סדנה קבוצתית לייב](#) | [פגישה אישית](#)

shiralony@gmail.com | www.shiralony.com | 054-4873248



שיר אלוני