

# הרצאות, סדנאות ואבחון

דניאל מקסימוב · GroundUP Alignment · MaxiMove · 2026

כאב, נוקשות וירידה תפקודית אינם גזירת גיל או נזק בלתי הפיך, אלא דפוס של חוסר איזון. דפוס אפשר לשנות. העבודה מתחילה מהבסיס: מהרגליים למעלה, מהנשימה פנימה. כל מוצר יכול להשתנות מעט לפי הצורך, וגם להתחבר עם מוצרים אחרים.

צפו בהרצאה: Longevity Lecture 2026, כנס הלונג'ביטי, 5:30 דקות.

## הרצאות

בלי ציוד, בלי החלפת בגדים, בלי תקרת משתתפים. לכנס, ליום חברה, לאירוע לקוחות או לישיבת צוות.

### לא שבור, לא זקן, פשוט לא מאוזן

45 דק' · ללא הגבלה · אולם או חדר ישיבות

מה בפנים: למה הכאב הוא כמעט תמיד לא המקור שלו, ואיך הגוף

מפצה על חוסר איזון עד שהפיצוי נשבר.

לוקחים: מבט אחר על הסימפטום, והבנה שיש כיוון פעולה.

### 3 עמודי האיזון הפנימי: קרקע, נשימה

ומודעות

60 דק' · כולל תרגול קצר · ללא הגבלה · אולם ומקום

לעמוד

מה בפנים: שלושת העמודים שעליהם עומד התפקוד, איך כל אחד מהם

קורס, ומה קורה כשהם קורסים יחד. כולם קמים ומרגישים משהו בגוף.

לוקחים: שלושה עוגנים לזיהוי עצמי, ותרגול אחד שנעשה בחדר.

### סימפטום המאה ה-21, והדרך חזרה

פנימה

45 דק' · ללא הגבלה · אולם או במה

מה בפנים: מה אורח החיים המודרני עושה לגוף, לקשב ולמערכת

העצבים, ולמה הפתרונות המקובלים מטפלים בתסמין.

לוקחים: מסגרת שמחברת את התסמינים היומיומיים למערכת אחת.

## סדנאות שנכנסות לכל משרד

לא דורשות סטודיו. אלה מוצרי יום הבריאות והרווחה.

### כוחה של הנשימה

90 דק' · גמיש, עד 40 בעבודה על הרצפה

מה בפנים: הנשימה כמנגנון ולא כמטאפורה. ויסות מערכת העצבים

וייצוב עמוד השדרה מבפנים. כיסאות בבגדי עבודה, רצפה, או שילוב.

לוקחים: טכניקת נשימה אחת לשימוש יומיומי.

### מגדלור התודעה

60 דק' · ללא הגבלה · בודד או סדרה

מה בפנים: מדיטציה ונוכחות ככלי קשב פרקטי, בלי דרישות מוקדמות.

לוקחים: תרגול קשב קצר שאפשר להריץ בין פגישות.

### יציבה במשרד

60 עד 90 דק' · עד 20 · בעמדות העבודה

מה בפנים: איך מונעים החמרה, ואיך מכניסים את השיקום אל תוך

היומיום היושבני. כולל סבב אישי בעמדות.

לוקחים: התאמה אישית של העמדה, ושניים או שלושה תרגילים ליד השולחן.

## סדנה בסטודיו

לארגון עם סטודיו תנועה, או אירוע במרחב מתאים.

## התקדמות

90 דק' · עד 40 · סטודיו או רצפה נקייה

**מה בפנים:** כף הרגל היא נקודת המגע היחידה שלנו עם הקרקע, וכל מה שקורה מעליה מושפע ממנה. עמידה, העברת משקל וחיבור. **לוקחים:** חיבור מחודש לבסיס, ותחושה ישירה של איך זה משנה את כל השרשרת.

## אבחון

שני המוצרים היחידים בקטלוג שמייצרים מספר.

### גיל היציבה, סדנה קבוצתית

60 דק' · עד 20 · מקום לתנועה

**מה בפנים:** בדיקה ואבחון תנועת. כל משתתף מקבל את הגיל התפקודי שלו. **לוקחים:** גיל תפקודי אישי ותוכנית יציבה באפליקציה.

### תחנת גיל היציבה, אבחון אישי

חצי יום · 12 עד 15 איש · פינה שקטה

**מה בפנים:** תחנה ביום בריאות, כנס או אירוע לקוחות. אבחון אישי מלא לכל אחד: מדידה, הסבר וכיוון פעולה. **לוקחים:** גיל תפקודי אישי וגישה לאפליקציה עם התוכנית.

## ריטריט ומסלול מתמשך

לעומק, ולשינוי לאורך זמן.

### מפת האיזון הפנימי

כשלוש שעות · עד 40 · מרחב ריטריט

**מה בפנים:** השילוב בין ביומכניקה, רגש ותודעה. איפה הגוף מחזיק, ומה קורה כשמשחררים. **לוקחים:** מפה אישית של הדפוס, והצעד הראשון לשינוי שלו.

### יישור שבועי

4 מפגשים של 60 דק' בחודש · 10 עד 20 · 3 חודשים לפחות

**מה בפנים:** מפגש שבועי עם אותה קבוצה. יציבה, ניידות ונשימה לאורך זמן, כולל אפליקציה לתרגול בין המפגשים. **לוקחים:** שינוי מדיד ביציבה ובתפקוד.