



**תובנה TOVANA**  
Insight Meditation

"לו ניצב מולכם אדם אוהב

ומושיט ידו להעניק בידכם אבן אחלמה

המגלמת בגווניה את האפשרות לחיות בנוחות,

עם כאב ובלעדיו

עם מחלה ובמצב של בריאות,

האם תושיטו יד?

היו לעצמכם אדם זה!



**כמה זה עולה:**

[www.tovana.co.il](http://www.tovana.co.il) .

**054-5695932** [weekends@tovana.org.il](mailto:weekends@tovana.org.il) :

**ד"ר סטיבן פולדר** - המייסד והמורה הישראלי הבכיר של עמותת תובנה.

מתרגל מדיטציה ויפאסנה משנת 1975.

סטיבן הוא מדען שהקדיש את חייו

לבחינה של רוחניות וריפוי פנימיים

וחיצוניים: התמחותו היא בתחום צמחי

המרפא. הוא מנחה קורסים של מדיטציה

ודהרמה ברחבי הארץ. סטיבן דוגל

בשימוש בדהרמה לקידום שלווה בחברה.

**יונתן דומיניץ** לומד ומתרגל מדיטציית "תובנה" (ויפאסנה) מאז 1997.

מאז 2002 מנחה יונתן פעילויות מדיטציה ודהרמה

תוך שימת דגש על יישום והפנמת הדהרמה בחיי

היומיום. מנחה סדנאות מדיטציה וקשב לחולי

סרטן. לפרנסתו מנחה יונתן קורסים ומעביר

סדנאות בחשיבה המצאתית. נשוי ואב לשנים.

**לילה קמחי** – לומדת ומתרגלת אצל מורים שונים במזרח ובמערב במסורת הבודהיסטית של הויפאסנה. מלמדת מדיטציית ויפאסנה ודהרמה בעמותת תובנה, במרכז 'גוף נפש' ובמסגרות נוספות. לילה מלווה אנשים בהתמודדות עם כאב, מחלות, החיים והמוות.