

<p>Mind Body Practices for People from Refugee Backgrounds and the Caregivers of Australia</p> <p>Gina de la Chesnaye offers FREE mind/body practices for people from Refugee Backgrounds and the Caregivers of Australia. Classes will be interpreted LIVE in Arabic.</p>	<p>ممارسات العقل /الجسد للأشخاص من اللاجئين ومقدمي الرعاية في أستراليا</p> <p>تقدم جينا دي لا تشيزني جلسات مجانية لممارسات العقل / الجسد للأشخاص من اللاجئين ومقدمي الرعاية في أستراليا. سيتم ترجمة الدروس مباشرة للغة العربية.</p>
<p>FREE for All People from Refugee Backgrounds</p> <p>Six-Week Series</p>	<p>مجاناً لجميع الأشخاص من خلفيات اللاجئين</p> <p>سلسلة مدتها ستة أسابيع</p>
<p>Wednesdays</p> <p>7pm EDT (60 minutes) (USA)</p> <p>9am AEST (Australia)</p> <p>11 June - 23 July</p>	<p>أيام الأربعاء</p> <p>7 مساءً بتوقيت شرق الولايات المتحدة (لمدة ساعة) (الولايات المتحدة)</p> <p>9 صباحاً بتوقيت شرق أستراليا (أستراليا)</p> <p>11 يونيو - 23 يوليو</p>
<p>This course focuses on how to utilize mind-body practices for trauma so that we may regulate our nervous systems and increase our resiliency as well as our ability to find calm, balance and grounding.</p>	<p>تركز هذه الدورة على كيفية الاستفادة من ممارسات العقل /الجسد في الصدمات حتى نتمكن من تنظيم نظامنا العصبي وزيادة قدرتنا على الصمود وكذلك قدرتنا على إيجاد الهدوء والتوازن والتأمل الواعي.</p>
<p>We will utilize such practices as breathwork, meditation, mindfulness, movement, play and restorative yoga.</p>	<p>سنستخدم ممارسات مثل التنفس والتأمل واليقظة والحركة واللعب ، واليوغا المجددة.</p>

<p>Participants will learn how trauma affects the nervous system and what that looks like in our physical, emotional and mental selves. Through mind-body practices we can find the agency within ourselves to heal while increasing our physical and mental well being.</p>	<p>سيتعلم المشاركون كيف تؤثر الصدمة على الجهاز العصبي وكيف يظهر ذلك في مقدراتنا الجسدية والعاطفية والعقلية. من خلال ممارسات العقل/ الجسد، يمكننا العثور على القوة داخل أنفسنا للشفاء مع زيادة صحتنا الجسدية والعقلية.</p>
<p><i>Sessions will be Live interpreted into Arabic.</i></p>	<p>سيتم ترجمة الجلسات مباشرة إلى اللغة العربية</p>
<p><i>* All sessions are recorded and can be accessed for daily use. They are available within 48 hours of each session.</i></p>	<p>*سيتم تسجيل جميع الجلسات ويمكن الوصول إليها للاستخدام اليومي. ستتوفر هذه الجلسات في غضون 48 ساعة من كل جلسة</p>
<p><i>This 6 week course is free for all people</i></p>	<p>هذه الدورة مجانية لمدة 6 أسابيع لجميع الأشخاص</p>
<p>About Gina</p> <p>Gina de la Chesnaye offers contemplative based mind/body practices for trauma recovery and resiliency as well as trauma informed trainings for social workers, trauma therapists and caregivers.</p>	<p>معلومات عن جينا</p> <p>تقدم جينا دي لا تشيزني ممارسات عقلية / تأملية قائمة على التأمل للتعافي من الصدمات وعلى المرونة، بالإضافة إلى تدريبات على معالجة الصدمات للعاملين الاجتماعيين ومعالجي الصدمات ومقدمي الرعاية.</p>
<p>She is a core faculty member of Second Response and has worked most recently in East Africa offering to survivors of sex-trafficking, refugees, street-children and the women of the Kampala slums. In 2018, Gina founded the Nachan Project, which focuses on the</p>	<p>وهي عضوهيئة تدريس أساسية في مؤسسة "سكوند ريسبوند" كما عملت جينا مؤخراً في شرق إفريقيا حيث تقدم للناجين من تجار الاتجار بالجنس واللاجئين وأطفال الشوارع والنساء من أحياء كامبالا الفقيرة. في عام 2018 ، أسست جينا مشروع ناشان، الذي</p>

<p>women and children in the Katwe and Kisenyi slums in Uganda while also training the street counselors, social workers and caregivers in Kampala and Lira.</p>	<p>يركّز على النساء والأطفال في الأحياء الفقيرة في كاتوي وكيسيني في أوغندا بينما تقوم أيضاً بتدريب مقدمي المشورة الذين يعملون في الشوارع والأخصائيين الاجتماعيين ومقدمي الرعاية في كمبالا وليرا.</p>
<p>She serves as key faculty for The Lineage Project bringing practices to at-risk and/or incarcerated youth and their support staff in New York City. Gina has also been a competitive kickboxer for 20 years and is skilled in Western boxing, San Da and Muay Thai.</p>	<p>وهي عضوة أساسية في هيئة التدريس لمشروع "ذا لينيج" الذي يجلب الممارسات إلى الشباب المعرضين للخطر و / أو المسجونين وموظفي الدعم في مدينة نيويورك. جينا هي أيضا ملاكمة في المنافسات منذ 20 عاما وهي ماهرة في الملاكمة الغربية ورياضات السان دا ومواي تاي.</p>
<p>She lives in Brooklyn with her two teen daughters and has a private practice working with trauma survivors at The Iris Kaplan Center in Manhattan.</p>	<p>تعيش في بروكلين مع ابنتيها المراهقات ولديها عملها الخاصة حيث تعمل مع الناجين من الصدمات في مركز إيريس كابلان في مانهاتن.</p>
<p>Interested, but not ready to commit?</p>	<p>مهتم ، ولكن لست مستعدا للالتزام؟</p>
<p>Enter your info below to receive notifications for this series and others with Gina.</p>	<p>أدخل معلوماتك أدناه لتلقي إشعارات لهذه السلسلة وغيرها مع جينا</p>
<p>Subscribe - https://mind oasis.thinkific.com/courses/mind-body-resiliency</p>	<p>إشترك</p>