

תכנית חיבור גוף נפש

סטודנטים - חורף תשפ"ז



היחידה לחינוך גופני של המחלקה ללימודים הומניסטיים ואמנויות ודיקנאט הסטודנטים מזמינים אותך לקחת חלק בתוכנית הייחודית - "חיבור גוף לנפש". מטרת התוכנית לתמוך בסטודנטים.ות באמצעות כלים מגוונים להפחתת מתח ולחץ נפשי: רגיעה, נשימה, תנועה והקלה במתח.

הסדנאות יחלו 1.11.2026

ניתן לצפות בפרטים על הסדנאות בקישורים להלן.

[יוגה תרפיה](#)

[יוגה מאזנת](#)

[טאי צ'י מדיטציה בתנועה](#)

לפרטים נוספים והרשמה לחצו כאן

מספר המקומות מוגבל תנתן קדימות למילואימניקים.יות בתוכנית ישולבו פעילויות מתואמות בקבוצות קטנות. המפגשים יתקיימו בכיתת הלימוד-"סטודיו קטן", מתחם הספורט בטכניון (צמוד לאולם א'). יש להצטייד בבגדים נוחים מגבת אישת ובקבוק מים

• לשאלות בנוגע להרשמה או שאלות מקצועיות על המפגשים ניתן לפנות לרכזת סטודנטים חינוך גופני
ha.students@technion.ac.il