



HUMANITIES  
AND ARTS



TECHNION  
Israel Institute  
of Technology



לשכת דיקן  
הסטודנטים  
טכניון מכון טכנולוגי לישראל

# תוכנית

## חיבור גוף נפש - מחזור 3



לאור המשובים החיוביים שקיבלנו בשני המחזורים הראשונים, אנו מזמנים אתכם לתוכנית מורחבת של "חיבור גוף לנפש" אשר מטרתה לתמוך בסטודנטים. את באמצעות כלים מגוונים להפחתת מתח ולחץ נפשי: רגיעה, נשימה, תנועה והקלה במתח.

התוכנית תחל ביולי 2024 למשך חודשיים (יולי אוגוסט), להלן רשימת המפגשים:

### יוגה מאזנת:

החל מה-8.7.24, בימי ב' 12.15 - 13.30 | מנחה: אלקי כסיף

### יוגה תרפיה:

החל מה-9.7 כל שבוע ימי ג' 14.30-15.30 | מנחה: טלי לבנפלד

### דרמה תרפיה:

3 מועדים: יום ד' 17.7, יום ד' 14.8 ויום ד' 4.9 | מנחה: זהר אברון

### תרפיה במוזיקה:

2 מועדים: יום ה' 25.7 ויום ה' 1.8 | מנחה: ליאור נזם ברמן

### טאי צ'י מדיטציה בתנועה:

4 מועדים: יום ד' 10.7, יום ד' 24.7, יום ד' 7.8 ויום ד' 21.8 | מנחה: סימה בראודה

## לחץ.י כאן להרשמה

- מספר המקומות מוגבל | תנתן קדימות למילואימניקים.י
- בתוכנית ישולבו פעילויות מתואמות בקבוצות קטנות.
- כיתת הלימוד-סטודיו קטן, מתחם הספורט בטכניון (צמוד לאולם א').

- לשאלות בנוגע להרשמה או שאלות מקצועיות על המפגשים (עבור המנחים) ניתן לפנות לרכזת סטודנטים חינוך גופני - [ha.students@technion.ac.il](mailto:ha.students@technion.ac.il)