

תכנית חיבור גוף נפש

סגל הטכניון- חורף תשפ"ז



היחידה לחינוך גופני של המחלקה ללימודים הומניסטיים ואמנויות בשיתוף מרכז חוסן מזמינים אותך לקחת חלק בתוכנית הייחודית – "חיבור גוף לנפש". מטרת התוכנית לתמוך בסגל הטכניון 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](#)

[ניה](#)

[טאי צ'י מדיטציה בתנועה](#)

[לפרטים נוספים והרשמה לחצו כאן](#)

מספר המקומות מוגבל תנן 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