הדרים: חוגים,קורסים,סדנאות ועוד

**חוג צ'י קונג**..- אומנות הזרמת אנרגיה- מדיטציה בתנועה. אומנות זו ידועה כמשפרת את הבריאות, התרגול אינו דורש מאמץ ומטפל בכל מערכות הגוף והנפש

 **מתי ? הקורס יתקיים בימי א בבוקר 8:30- 9:30**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**חוג משחקי חשיבה וקופסא**

 בואו לשחק במשחקים של פעם, משחקי חשיבה ואסטרטגיה.

**מתי? פעם בשבועיים בימי ד' ב17:30-19:00**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**קורס יוגה שיבננדה- לגיל השלישי**

 מטרת המפגשים להבין ותרגל יוגה מהיסוד. יוגה מאפשרת מתוך מקום של הרפיה ותשומת לב לחזק את שרירי הגוף ותפקודי המח. בחוג נלמד את חמשת העקרונות ביוגה, תפקיד הנשימה, חיזוק השרירים,שיפור היציבה, שחרור מתחים ואיזון.

**מתי ? הקורס יתקיים בימי ג' בבוקר ב 9:15**

\***\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**חוג פיסול ועיצוב בעיסת נייר**

בואו להתנסות בחוויה מרגיעה המציתה את הדמיון והיצירה בעיסת נייר נלמד טכניקות בשימוש בנייר ובעיצובו.

**מתי? החוג יתקיים בימי ה' בבוקר 10:00-13:00**

**ימים ב' ד' ו'**

**התעמלות בריאותית 8:45-9:30**

 **9:30-10:15**

**הרצאות ממיטב המרצים: יום ב בשעה 11:00**

 **יום ד בשעה 10:45**

 **יום ו' בשעה 10:30**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**לפרטים והרשמה:**

**רינת וסרמן 054-7552919**