

נשים בתנועה

3 מפגשי העצמה נשית בדגש על גיל המעבר ברוח היוגה

יוגה בגיל המעבר תומכת בהתמודדות עם תסמינים
פיזיים ונפשיים באמצעות תנוחות, תרגילי נשימה
ומדיטציה.

תרגול נכון יסייע לנו להקל על תסמינים כמו גלי חום,
כאבי פרקים, מתח ושינויים במצב הרוח. יתרון נוסף הוא
שיפור היציבה, חיזוק הגוף ואיזון מערכות העצבים,
מה שמוביל לעלייה באיכות החיים בתקופה זו.



מנחה: שרון דר
עובדת מכון ומורה מוסמכת ליוגה

להרשמה

14:00-15:30 ⌚

*ההרשמה היא עבור שלושת המפגשים

פרטי קשר:

לימור רימון ✉ womeninscience@weizmann.ac.il

מספר המקומות מוגבל | Meetings in Hebrew

מפגש 1
יום שלישי
20 בינואר 2026

מבלבול ללבוב:
יוגה נשית לעצב הוואגוס

מפגש 2
יום שלישי
3 בפברואר 2026

לוחמת הירח:
חיזוק ויציבות

מפגש 3
יום שלישי
10 בפברואר 2026

שבט/ת נשים:
מפגש של תנועה משחררת