

מרכז הספורט באוניברסיטה מקיים שיעורי יוגה בימים שני וחמישי  
בשעה 16:00 באולם הסקווש

הפעילות מיועדת למשפחות המפונים המתגוררים במעונות ולכלל  
עובדי האוניברסיטה

הפעילות מועברת על ידי המאמנת ליאור שרון



בתקופה לא פשוטה כמו זו שאנו ניצבים  
בה כרגע, מזמינה אתכם ואתכן להניע את  
הגוף ולעשות טוב לנפש

השיעורים יועברו בסגנון יוגה ויניאסה - תרגול דינמי  
שמטרתו לשפר טווחי תנועה, לחזק את השרירים ולמצוא  
איזון בין הקושי לבין הנשימה 💖