

# ירגה

## דרך למציאת השקט הפנימי

- הקשבה לצרכים אישיים
- דגש על קרקעית האגן, נשימות, הרפיית מתחים גופניים ונפשיים, חיזוק, גמישות והארכה של שרירים, יציבה נכונה, שיפור הקואורדינציה ושיווי משקל.

• ימים ושעות: יום ג' 22:00 – 20:30

• מקום: ברור חיל.

• לפרטים והרשמה לפנות לדקלה: 0509-371730

email: [diklhayoga@walla.com](mailto:diklhayoga@walla.com)

דקלה שמואלי - מורה ליוגה מוסמכת סמינר הקיבוצים, בוגרת המכללה האקדמית לחינוך גופני ע"ש קיי, מדריכת כושר גופני ובריאות מוסמכת וינגייט, מורה להתעמלות בונה עצם מוסמכת המרכז הארצי להתעמלות בונה עצם בת"א.