



תשפ"ה 2024-2025



# חוגים יחד

שדה ורבורג, צופית וגן חיים

בואו ליריד החוגים ב- 1.8 החל מ 17:30  
ליד הספרייה, בשדה ורבורג

## תוכן העניינים

### מבוגרים.ות

#### ספורט, מחול ותנועה

15	זומבה בשדה ורבורג
15	ריקודי בטן בשדה ורבורג
15	ריקודי שורות במושב גן חיים
16	יוגה אינטגרטיבית בצופית
16	פלדנקרייז בגן חיים
17	מרכז אלה בשדה ורבורג
17	ויני יוגה בשדה ורבורג
17	יוגה תרפיה בצופית
18	פילאטיס גן חיים MoveTherapy תמר צור מנור
18	יוגה אשטנגה בגן חיים
18	יוגה אשטנגה בשדה ורבורג

#### אומנות, יצירה והעשרה

19	רישום וציור לנוער ולמבוגרים בשדה ורבורג
19	הסטודיו לפסיפס בגן חיים
20	מעגל רוקמות בשדה ורבורג
20	פסיפס בשדה ורבורג
20	קרמיקה שימושית גן חיים
21	סדנת כתיבה ביבליותרפיה בשדה ורבורג
21	התנ"ך כאקטואליה בשדה ורבורג
21	מועדון הסיפור הקצר בשדה ורבורג
22	ברידג'
22	"להקת הדרים" בשדה ורבורג - כאן שרים בכיף...

### מכללת הדרים

23	לוח פעילויות
24	התעמלות בריאותית
24	צ'י קונג
24	פנדלקרייז
24	חוג פיסול ועיצוב בעיסת נייר
24	חוג R.G.M (ייפתח בספטמבר)

### ילדים.ות ונוער

#### ספורט, מחול ותנועה

4	כדורגל בשדה ורבורג
4	כדורגל בצופית
5	ג'ודו בשדה ורבורג
5	פאן דו בגן חיים
6	כדורסל בשדה ורבורג
6	טניס בשדה ורבורג
7	קפוארה בצופית
7	תנועה וספורט לילדים
	סטודיו Petit התעמלות קרקע
8	ואקר-דאנס בשדה ורבורג
8	מכבי איילות התעמלות מכשירים בגן חיים

#### אומנות, יצירה והעשרה

9	סדנאות אמנות עם ליאת בשדה ורבורג
9	תכשיטנות
10	חות הסוסים של בני בשדה ורבורג
10	המעגל של מיכל בשדה ורבורג
11	מרכיבים מדע בשדה ורבורג
11	שחמט בשדה ורבורג
11	חוג דרמה לילדים ונוער בשדה ורבורג
12	יובלים לטבע בשדה ורבורג
12	תנועת הנוער - האיחוד החקלאי בשדה ורבורג

### רב גילאי

13	יוגה לנערות בצופית
13	כושר עם עומר בשדה ורבורג
13	OMIX Running Group
13	OMIX Power
14	חוג קראטה בשדה ורבורג
14	טניס בשדה ורבורג
14	פינג פונג בשדה ורבורג
14	כפר מנגן בשדה ורבורג



## תושבים.ות יקרים.ות,

בהתרגשות רבה אנחנו מפרסמות את תכנית החוגים לשנת תשפ"ה 2024-2025.

לראשונה חוברים שדה ורבורג, גן חיים וצופית יחד למערך חוגים עשיר ומיטבי.

מציאות חיינו בשנה האחרונה איננה פשוטה:

הרבה צער וכאב- מחד, וחיים כאילו נורמליים- מאידך. רכבת הרים מטורפת.

אנו תקווה, כי תמצאו במערך החוגים המגוון פעילות המתאימה לכם, ושנחווה יחד, ילדים ומבוגרים, שנה של שגרה מבורכת.



אנו מאחלות לכולם בהצלחה,

שתבוא עלינו שנת פעילות רגועה ובשורות טובות

### ועדת החוגים

דפנה דילאון פז, בילי טילמן, זהר באסטיאנס, מיכל חיים,  
נירית הראל ואורנה קלינמן – ועדת חוגים שדה ורבורג

דפי שוסטר, שי עפרון – רכזות חוגים גן חיים

אלדע שוורץ אלון – רכזת חוגים צופית

## ספורט, מחול ותנועה

### כדורגל בשדה ורבורג

אריה חניה מוסר את הכדור לאייל ורדי ואורי לחמני

אנו חברי ילדות שמשחקים על המגרש יחד מגיל 3 ועד היום, והיום אנו מגשימים את החלום שלנו- חוג כדורגל על בסיס הערכים שהובילו אותנו להיות שחקני כדורגל: כבוד הדדי, התמדה, נחישות, מסירות, משמעת וחברות.

אייל ורדי- בן 27, משדה ורבורג - מדריך בתנועת הנוער של האיחוד החקלאי. שיחק בחוג הכדורגל של אריה חניה מגיל 15-3. אורי לחמני- בן 27, מקיבוץ אייל - מאמן כדורגל ראשי של מחלקת הנוער במכבי ת"א ואיש חינוך להעצמת ביטחון הילדים כ-6 שנים. מתחיל את שנת הלימודים השלישית בתואר ראשון בחינוך והתמחות בספורט.

אנו מאמינים שהשילוב בין חינוך לכדורגל מקנה ערכים חשובים לחיים כמו שיתוף פעולה, התמודדות אישית וקבוצתית, תחרותיות הוגנת, התמדה וחברות. אנו מודים על הזכות שקיבלנו להמשיך את חוג הכדורגל של אריה חניה ומזמינים את כולם להירשם לחוג שלנו. מתרגשים ומצפים להיפגש על המגרש!

שעות	גילאים	ימים
16:15-17:00	כיתות ד'-ה'	רביעי
17:00-17:45	כיתות ב'-ג'	
17:45-18:30	גן	
18:30-19:15	כיתה א'	
19:15-20:00	כיתה ו' ומעלה	

שעות	גילאים	ימים
16:00-16:45	כיתות ד'-ה'	ראשון
16:45-17:30	כיתות ב'-ג'	
17:30-18:15	גן	
18:15-19:00	כיתה א'	
19:00-20:00	כיתה ו' ומעלה	

לפרטים והרשמה: אייל ורדי, נייד: 054-6628112

### כדורגל בצופית



שמי יניב ציציאן, שחקן ליגת העל לשעבר.

מנהל כיום וב 13 השנים האחרונות את מועדון ספורט דרום השרון בכדורגל -

אנו עובדים כיום ב 9 מושבים בדרום השרון ובבתי הספר במועצה (תלן וחוגי ספורט וכדורגל בתום הלימודים).

קבוצות לבנים ולבנות.

במועדון יש כיום כ 700 ילדים וילדות פעילים.

בנוסף, יש למועדון קבוצות ליגה תחרותיות בהתאחדות לכדורגל (כמו הפועל כ"ס, הפועל פת, הוד השרון וכו..).

מכיתות ד ועד נוער.

כמו כן נערכים טורנירים, משחקי אימון, פעילויות גיבוש והתנדבות, הורים ילדים ועוד פעילויות חינוכיות ומגבשות לילדים וההורים.

אנו עובדים במושב צופית בימים ראשון ורביעי ופעם בשבוע בביהס צופית (בית ברל) - אימון בתום הלימודים + הסעות בחזרה למושבים.

עמותת הכדורגל עובדת בשיתוף ונתמכת ע"י מועצה אזורית דרום השרון

לפרטים והרשמה: יניב, נייד: 054-336653, אימייל: Yanivchichian@gmail.com

## ג'ודו בשדה רבורג



17 שנים בהן מגיעים ילדי וילדות הכפר להתחנך ולטעום מהאווירה הקסומה שיש באקדמיה לג'ודו בשדה רבורג.

שילוב של ילדים אלופים ומאמן שלא מעגל פינות ולא מוותר על שום פרט חינוכי ומקצועי, וכל זה נעשה תמיד באווירה מקצועית ומהנה.

באקדמיה לג'ודו 5 קבוצות גיל שונות, הצעירים ביותר בני 4 והבוגרים בגילאי 18 ויותר.

מעבר לאימונים הסדירים במושב, מתקיים מגוון רחב של אירועי גיבוש, מחנות אימונים, טורנירים ייחודיים ותחרויות רשמיות בארץ ובחו"ל.

**גאווה!** ילדי המושב שלנו בגילאי הנוער דורגו במקום \*ראשון בארץ\* מתוך 37 עמותות ספורט. מתחילים בגיל 4, ומשם השמיים הם הגבול!!!  
מומלץ בחום לבנים ובנות מגיל 4 שעדיין לא דרכו על מזרן הג'ודו שלנו בשדה רבורג

### שיעור ניסיון בחינם



ראשון	שני	רביעי	חמישי
14:45 - כיתות ד-ה		14:45 - כיתות ד-ה	
15:45 - כיתות ב-ג		15:45 - כיתות ב-ג	
16:30 - גן מתקדמים + א'		16:30 - גן מתקדמים+א	
17:15 - גן מתחילים		17:15 - כיתות ו-ח	
18:00 - כיתות ו-ח	18:45 - קבוצת נוער	18:30 - כיתות ט ומעלה	18:30 - קבוצת נוער
19:15 - כיתות ט ומעלה			

לפרטים והרשמה - עמית, נייד: 054-5499904

## פאן דו גן חיים



איפון ליקידום הג'ודו בשרון גאה לפתוח חוג חדש, כאן במושב גן חיים.

חוג פאן-דו פותח על בסיס ערכי הג'ודו, במטרה להעניק לילדים וילידות בסיס גופני חזק, להכיר ולהתחבר לגופם.

אימון חווייתי המעניק תחושת מסוגלות והצלחה, מחזק את הביטחון עצמי ותורם להתפתחות הגופנית והמנטלית של הילדים והכל תוך כדי משחק והמונו כיף.

שי רביב - מאמן ג'ודו ותנועה לגיל הרך, בוגר יונייטד, בעל תואר ראשון בחינוך גופני ותנועה (B.Ed), ניסיון של 12 שנים בעבודה עם ילדים.

החוג ייתקיים במרכז התרבות גן חיים.

אימון פתיחת שנה ביום שלישי 27.8.24 - **שיעור ניסיון בחינם**. מצפים לראותכם!!!



ימים	גילאים	שעות
שלישי	קבוצת גיל 3-4 (טרום+טרום חובה)	16:30-17:15
	קבוצת גיל 5-6 (גן חובה+כיתות א)	17:15-18:00

לפרטים והרשמה: עמית, נייד: 054-5499904, שי 054-7255408

נלמד מיומנויות ולאמנטיים מעולם התעמלות הקרקע כגון סלטות, גלגלונים, פליק פלאק ועוד..



## כדורסל בשדה ורבורג

שנה שנייה בשדה ורבורג, חווית כדורסל שלא הכרתם, מבית היוצר של טיים אאוט - "חוויה ספורטיבית מעצימה". במהלך השנה הילדים ילמדו את יסודות המשחק, ייהנו ממגוון אימונים, טורנירים ופעילויות העשרה ייחודיות, וזאת תוך דגש על חינוך לספורטיביות, מצוינות והעצמת המתאמנים.

שעות	גילאים	ימים
16:00-16:45	כיתות ג'-ו'	שני, חמישי
16:45-17:30	ילד ג'	
17:30-18:15	כיתות א'-ב'	

קבוצה לילדי חטיבה / קבוצת בנות יפתחו בהתאם לביקוש  
לפרטים והרשמה: ברק נייד: 054-2771888

## טניס בשדה ורבורג

חויית טניס שלא הכרתם!

אימוני קבוצות המתמקדים בטכניקה ומשחקים שיהפכו את הילד שלכם לאתלט! הטניס מפתח את הבטחון והערך העצמי של הילד, כמו גם את תחושת ההישגיות שלו. האימונים מועברים ע"י רון אידזון ואמיר רוקח מאמני טניס מנוסים עם רזומה של אלופי ישראל לטניס לנוער ולבוגרים. החוג מיועד לילדים בכיתות א-ח ימי ושעות הפעילות ייקבעו בקרוב.



לפרטים והרשמה: רון אידזון, נייד: 054-5494605, אמיר רוקח, נייד: 052-3236675

## קפוארה צופית



חוג הקפוארה פועל במושב צופית כבר 15 שנים, אמנות לחימה ברזילאית הכוללת הגנה עצמית, ריקוד, אקרובטיקה, מוזיקה והנאה.

שיעורי הקפוארה מועברים מתוך ראייה שיש לפתח את יכולותיו הגופניות של התלמיד במקביל לפיתוח יכולותיו החברתיות על ידי שיעורים מהנים ומאתגרים.

מיועד לילדים החל מגיל 4, נוער ובוגרים, נשים וגברים.

החוג פעיל בחודשים ספטמבר – יולי (כולל).

מיקום: אולם הספורט במושב צופית.

בהדרכת מאסטר ניר דורימני

**לפרטים והרשמה: ניר, נייד: 050-8656780**

## תנועה וספורט לילדים



מירב אופניים מדריכת תנועה לגיל הרך.

דרך שירים, ריקודים, משחקים, מסלולים מאתגרים ועוד מגוון רחב של פעילויות, הילדים יתחזקו, יפתחו שיווי משקל, יחזקו את הגורת הכתפיים, יחזקו קשר יד/עין ותזמון תנועה. החוג מפתח מוטוריקה, מיומנויות חברתיות, הכרת המרחב האישי, תורם להתפתחות הקוגניטיבית ומעצים את הילדים.

החוג מיועד לילדים בגילאי 3-6.

**לפרטים והרשמה: מירב אופנהיים, נייד: 052-3776066**

## סטודיו Petit - התעמלות קרקע ואקר-דאנס בשדה רבורג

נלמד מיומנויות ואלמנטים מעולם התעמלות הקרקע כגון סלטות, גלגילונים, פליק פלאק ועוד.. עבודה עם Air Floor ואביזרים נוספים, עוזרות מאמנת צמודות בכל השיעורים. באימוני אקר-דאנס נלמד אלמנטים מתוך עולם האקרובטיקה, במטרה לשפר קאורדינציה, זריזות התנועה, כוח, גמישות ושיווי משקל אצל הרקדנים.

חמישי	שני
15:30-16:30 כיתות ג'-ד'	15:15-16:15 כיתות ג'-ד'
16:30-17:15 כיתות א'-ב'	16:15-17:00 ג'מינסטיקה לגיל הרך גנים ט.חובה+חובה
17:15-18:30 כיתות ה' ומעלה	17:00-17:45 כיתות א'-ב'
	17:45-18:45 כיתות ה' ומעלה



ספיר מגיעה מעולם התעמלות קרקע ואקרובטיקה תחרותי. ייצגה את ישראל בתחרויות בינלאומיות. ספיר השתתפה בעונה השנייה של נינג'ה ישראל והייתה האישה הראשונה שלחצה על הבארז! לספיר יש גישה מדהימה עם ילדים, לצד המקצועיות והקשיחות של המקצוע, היא מכניסה הרבה חום, אהבה וכיף לאימונים עצמם. התלמידים שלה חווים העצמת ביטחון עצמי והרגשת מסוגלות, מפתחים כישורים חברתיים ועבודת צוות.

**לפרטים והרשמה: חגית קולר, נייד: 054-7737769**

## מכבי איילות התעמלות מכשירים בגן חיים

מכבי איילות דרום השרון בהתעמלות-ע"ר להתעמלות מכשירים, טאבמלינג ואקרובטיקה. אימונים עממיים בתחומי התעמלות קרקע ומכשירים. מתאים לגילאי 5-12. ימי ד' בשעות אחה"צ. אימונים בראשות אלופת ישראל לשעבר אופיר קרמר. אימונים עממיים ובבחרת בדרגות ליגה ולאוני בתחומי התעמלות מכשירים בנות, טאבמלינג (פס אקרובטי). מתאים לגילאי 5 עד בוגרים, בבית ברל, אולם בית הספר צופית. ימים א/ה בשעות אחה"צ. אימונים על ידי צוות המאמנים שלנו בראשות אילנה אולצ'יק. למתעניינים מרכזים נוספים בנווה ירק ובשטחי המועצה (אולם ביה"ס אהרונוביץ) קבלה למסלולי ליגה/לאומי על בסיס התאמה ומבדק פנימי של האגודה.

**לפרטים והרשמה: אילנה, מאמנת ראשית - 054-2171868, עומר - מנהל ואחראי רישום - 052-8888040**





## אומנות, יצירה והעשרה

## סדנאות אמנות עם ליאת בשדה ורבורג

העניקו לילדיכם חשיפה לעולם האמנות מתוך עשייה וחדוות היצירה.

עבודת היצירה מתבססת על סיפורי ילדים וחוויות מעולמם. היא מפתחת את חשיבתו היצירתית של הילד, מחזקת את ביטחונו העצמי ותורמת לפיתוח כישוריו המוטוריים. היא נעשית בהשראת אמנים וזרמים שונים בתולדות האמנות. הסטודיו הפתוח מאפשר התנסות במגוון טכניקות בתחומי יצירה שונים דוגמת ציור, רישום, פיסול, קרמיקה, עיסת נייר, בצק סוכר, מיחזור, בטון, רקמה, תפירה ביד, ליבוד ועוד.

הסדנאות מתקיימות כ-25 שנים.

הקורס יתקיים **בימי רביעי אחר הצהריים**, בספריה

16:35-17:35 כיתות א'-ב'-ג'

17:35-18:35 גן חובה + כיתה א'

18:40-19:45 כיתות ד' - ו' (סטודיו פתוח)

לוח הזמנים אינו סופי ויתכנו שינויים בימים ובשעות.

**לפרטים והרשמה: ליאת בריגל שגיא, נייד: 052-3504550**



## תכשיטנות

הצטרפו אלינו לעולם של תכשיטים ויצירה בחומרים מיוחדים: אפוקסי קריסטלי, חוטי נחושת, שרינק פלסטיק, חימר פולימרי, חרוזים ועוד.

נלמד דברים חדשים ונפתח מוטוריקה עדינה, יצירתיות, עבודה בשלבים, עבודה עם כלים וכל זה תוך כדי הנאה ויצירה של מגוון תכשיטים ויצירות שאותם תקחו יחד איתכם!

שרשראות, צמידים, מחזיקי מפתחות, עגילים, טבעות, תליונים מיוחדים, שרשרת לטלפון, חיבור לחגים ועוד המון. נלמד לעבוד עם פלייר שפיץ, פלייר מעגל, קאטר, סרט מדידה, חרוזים, סוגרים שונים ועוד.

בכל פרויקט הילדים יצאו עם התכשיט שהכינו.

בשלב ראשון תפתח קבוצה לילדים. ות כיתות א-ד

קבוצה נוספת לכיתות ה-ו תיפתח על פי דרישה.

עלות חודשית: 30ש+195 חומרים

בואו ליהנות יחד איתנו.

מיקום החוג ייקבע בהמשך.

**לפרטים והרשמה: תאיר דומר, נייד: 050-4050526**





## חוות הסוסים של בני בשדה ורבורג

החוה של בני נותנת מענה לשיעורי רכיבה טיפולית לילדים, נוער ומבוגרים. החוה עובדת בסבסוד קופות החולים כללית, מאוחדת ולאומית לרכיבה הטיפולית.

**פעילות בחופשות בית הספר:** סוכות, פסח ובחופש הגדול. קורס רכיבה על סוסים למתחילים ומתקדמים משעה 8:30 ועד 13:30, ארוחת צהרים מפנקת בסיום כל יום.

שיעורי רכיבה מערבית. החוה משמשת גם פנסיון לסוסים ומרכז לאילוף סוסים. החוה עובדת עם פנימיית נוער בסיכון ופנימיית חרשים, שבחסות עיריית כפר סבא. כל זה במשק שלנו בדרך ההדרים 59.

**לפרטים והרשמה: בר יערי, נייד: 050-8861888, בני יערי, נייד: 050-4905866**  
אתר: [www.benisranch.com](http://www.benisranch.com)

## המעגל של מיכל בשדה ורבורג

"המעגל של מיכל" הוא מרכז חוגי בוקר חוויתי להורים וקטנטנים מגיל חודש עד גיל 3 שנים. בכל שבוע נושא חדש, וכל יום מוקדש לקבוצת גיל שונה.

פעילות בוקר לפי קבוצת גיל:

**"גן עם אמא"** - לגילאי שנה וחצי עד 3 שנים.

פעילות חוויתית קיצבית ושמחה בתנועה, מוסיקה, סיפורים, שירים ויצירה.

**"סיפור בתנועה"** - לגילאי זחילה עד שנה וחצי. פעילות נושא (סיפורים, עונות, חגים וכו') המחשה בעזרת משחק ומוסיקה, חוויה קצבית מהנה ומפתחת.

**"חושים ונהנים"** - קול, מגע ותנועה לקטנטנים מגיל חודש עד חצי שנה:

**ליווי התפתחותי בתנועה** בשילוב מוסיקה ואביזרים מקוריים ועיסוי תינוקות.

כל הפעילויות בכל הקבוצות לאורך כל השנה משולבות באביזרים מקוריים ומפתחים, שירים, הצגות וסיפורים בנושאים מגוונים (עונות השנה, חגים, חברות, הגוף שלנו, רגשות,

משפחה...) ופעילויות בטבע (שתילה, קטיף...)

במרכז שלל פינות משחק, ג'ימבורי, מרחב פעילות, חצר משחקים, חדר אוכל.. והכל ממוזג נעים ומזמין.

**"המעגל של מיכל" דרך ההדרים 32, שדה ורבורג.**

**לפרטים והרשמה: מיכל סטפק, נייד: 050-5303429**



## מרכיבים מדע בשדה ורבורג



בואו להבין איך מסוק ממריא ונוחת, לדעת כיצד פועל המנוף ולהכיר את המדענים והתגליות ששינו את העולם דרך חווית ההרכבה והמשחק.

בכל שיעור נלמד נושא מרתק ובאמצעות ערכה ייחודית נבנה דגם ממונע הממחיש את הנלמד. המפגשים והתכנים מועברים בצורה חווייתית ומעשירה, בשפה פשוטה, נעימה והומוריסטית.

בנוסף לתחום לימודי המדע והטכנולוגיה, ניתן דגש על שיפור המוטוריקה העדינה, פיתוח קשר עין יד והתמצאות במרחב.

התוכנית מתאימה לבנות ולבנים!

עלות	שעות	גילאים	ימים
180 ש"ח	18:00-19:00	כיתות א'-ג'	חמישי

לפרטים והרשמה: שחר ברגיג, נייד: 050-3456708

## חוג שחמט בשדה ורבורג

השחמט, משחק המלכים, הינו משחק האסטרטגיה העתיק בעולם, בן למעלה מ-2000 שנים!

חוקי המשחק פשוטים, אך מספר האפשרויות אדיר. השחמט מפתח תכונות רבות: ריכוז, זיכרון, חשיבה, הגיון, למידה והסקת מסקנות, בחירת אפשרויות וכן סבלנות והגינות.

מועדון השחמט כפר סבא, מועדון הנוער המוביל בארץ, ממשיך לפעול בשדה ורבורג ופותח גם השנה קבוצות שחמט למתחילים ומתקדמים.

לפרטים והרשמה: מנהל המועדון - עדו אורן, נייד: 054-5466181



## חוג דרמה בשדה ורבורג

במהלך החוג אנו עובדים עם אביזרים ותחפושות, נחשפים לעבודה על שפת גוף, מימיקה ודיקציה, משחק מול מצלמה, עבודה על דמויות, הגשת טקסטים ועוד. משתתפי החוג ייקחו חלק פעיל בהצגות ובסרטים שנפיק במהלך השנה.

עלות החוג 200 ש"ח לחודש.

שעות	גילאים	ימים
17:30-18:30	כיתות ב'-ד'	ראשון
18:30-19:30	כיתות ה'-ו'	

לפרטים והרשמה: הילה לב, נייד: 052-6629249

מוזמנים לבקר בערוץ היוטיוב שלנו "דרמה קוויין"

<https://drive.google.com/file/d/1jLYH0Xh8een5X0BAxa2ct4talGTObrNU/view?usp=drivesdk>





## יובלים לטבע בשדה ורבורג

יובלים לטבע הוא מרכז לפעילות שטח, טבע והישרדות לילדים. במסגרת החוג נלמד להדליק אש במגוון שיטות, נבנה מחנה קבוצתי, נבשל בשטח, נלקט צמחים, נשחק משחקי טבע, נזהה עקבות של בע"ח ועוד. בעיקר נלמד להנות מהטבע ומהפשוטות המקסימה שהוא מביא איתו, נהפוך מחבורה של ילדים לשבט ונקים לנו בית בטבע. דרך החוג הילדים ילמדו להרגיש בטוחים ונינוחים בסביבה הטבעית ויפתחו את החיבור שלהם לקבוצה, את הדימוי העצמי, יחזקו את היכולת להתמודד עם כשלונות ועוד. החוג מוגבל ל-15 ילדים ומתקיים בקבוצות לילדי גן ולילדים בכיתות א-ה ע"פ חתכי גיל.

הפעילות מתקיימת בשטחים שבתוך ומסביב לשדה ורבורג, ובמהלך השנה מתוכננות להתקיים פעילויות שיא (כולל פעילות לילה וטיול).

את החוג מלווה מדריך בעל נסיון חינוכי רב והכשרה רלוונטית לתחום. החוג מתוכנן להתקיים בימי חמישי ב-16:00, ייתכן שינוי ביום ושעת הפעילות.

לפרטים והרשמה - רם, נייד: 052-4607991

## תנועת הנוער - קן גנ"צ בצופית

תנועת נוער - גן חיים-צופית מעודדת מנהיגות נוער, השתתפות אזרחית ועשייה מקומית. הפעילות מתקיימת בק"ן - קהילת נוער שמהווה מעגל פנימי בתוך הקהילה.



מיקום	שעות	גילאים	ימים
צופית	17:30-19:00	כיתות ד'-ו'	שלישי
	19:30-21:00	כיתות ז'-ט'	
	משנתה	כיתות י'-יב'	

לפרטים והרשמה: מדבי"ת - מיה נפתלי, נייד: 052-5968859

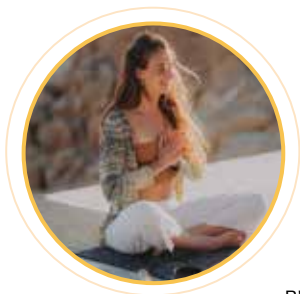
## תנועת הנוער - האיחוד החקלאי בשדה ורבורג

"הדואג לימים זורע חיטים, הדואג לשנים נוטע עצים, הדואג לדורות מנחך אנשים" (יאנוש קורצ'אק) אנו, צוות בית צחי, מזמינים את כלל ילדי השכבות במושב להגיע לפעילויות המתקיימות במסגרת תנועת הנוער "האיחוד החקלאי" - כולם מוזמנים!.



מיקום	שעות	גילאים	ימים
בית צחי	17:30-18:30	כיתות ג'	שלישי
	17:30-19:00	כיתות ד'-יב'	
	18:00-20:30	כיתות ט'-יב'	חמישי

לפרטים והרשמה: רכזת הנוער: מאיה סטפק, נייד: 054-7303429



## יוגה לנערות בצופית

שמי רז, אני מורה ליוגה ומתמחה ביוגה לילדים ובני נוער, ובעלת רקע בהדרכה בחינוך פורמלי ובלתי פורמלי במגוון מסגרות.

במהלך הזמן התוודעתי להשפעה הנרחבת של היוגה בחייהם של בני ובנות נוער, הן בפן הפיזי- חיצוק וגמישות השרירים והעצמות, והן בפן המנטלי- שיפור הריכוז, החיבור וההקשבה לגוף והביטחון העצמי.

בדיוק בגלל זה החלטתי לפתוח קורס יוגה ותנועה מותאם לנערות! 5 מפגשים ייחודיים ומעמיקים בעולם היוגה. בקבוצה אינטימית של בנות שכל אחת תרגיש הכי בנוח לבטא את עצמה!

<https://lp.vp4.me/t5sk> , או דרך הקישור: 050-216-2666 , נייד: 050-216-2666

## כושר עם עומר בשדה ורבורג

עומר אידו היא מאמנת כושר אישית ומציעה אימונים אישיים, זוגיים וקבוצות קטנות.

מתאים לכל הרמות, לנוער ומבוגרים, נשים וגברים.

אימוני כוח, ריצה, סיבולת, פונקציונאלי, תחנות, עיצוב וחיטוב.

אימונים מגוונים והגעה ליעדים!



## OMIX Running Group

במושב שלנו מתאמנת קבוצת ריצה מדדהימה, מתאימה לכל הרמות וכל מתאמן מקבל תוכנית אישית.

נעבוד על יעדים אישיים, טכניקת ריצה, שיפור סיבולת וכוח, נבצע אימוני מהירות, עליות, פרטלק, טמפו ועוד..  
נרשם יחד למרוצים ומרתונים וניצור קהילה של תמיכה ופאן

מי ראשון ב-19:00, ובימי רביעי ב- 19:30

## OMIX Power

אימוני כוח לנשים

ראשון 18:30 , שלישי 20:00, חמישי 18:00

לפרטים והרשמה: עומר עידן, נייד: 050-7954902



## חוג קראטה בשדה ורבורג

עמותת שוטוקאן אושימה דוג'ו קראטה - דו ישראל, הוקמה ב-1970 במטרה ללמד קראטה מסורתית על פי הנחייתו והדרכתו של אושימה סנסיי, תלמידו של מסטר גישין פונקושי, אבי הקראטה המודרני. הקראטה מיועד לכולם - נשים, גברים ונוער. אין זה משנה גילך או מצבך הפיזי הנוכחי, אתה או את יכולים להתחיל להתאמן בקראטה ולהנות ממנו.

במהלך חוג הקראטה, המשתתפים יזכו לכלים להגנה עצמית והעלאת הביטחון האישי, תוך פיתוח יכולות הקשב והריכוז. ימי ושעות הפעילות ייקבעו בקרוב.

**לפרטים והרשמה: יניב דינור - דאן 3, ישי שוטן - דן 1, נייד: 054-2288449**

אתם מוזמנים לאתר האגודה ללמוד יותר על הערכים והעקרונות של לימוד קארה  
אתר: <https://karate.org.il>



## טניס בשדה ורבורג

חויית טניס שלא הכרתם!

אימוני נוער ומבוגרים יתמקדו בשיפור יכולות המשחק באימונים קבוצתיים.

משחק הטניס משפר את היכולת האתלטית של המתאמן כמו גם את בטחונו העצמי.

האימונים מועברים ע"י רון אידזון ואמיר רוקח מאמני טניס מנוסים עם רזומה של אלופי ישראל לטניס לנוער ולבוגרים.

החוג מיועד לנוער בכיתות ט-יב ומבוגרים (18+)

ימי ושעות הפעילות ייקבעו בקרוב.

**לפרטים והרשמה: רון אידזון, נייד: 054-5494605, אמיר רוקח, נייד: 052-3236675**



## פינג פונג שולחן בשדה ורבורג

החוג מתקיים בבית העם בכל יום רביעי בין השעות 20:00-21:00. פתוח לכל מי שרוצה ליהנות משעה של המשחק האהוב על כולם.

**לפרטים והרשמה: חיה, נייד: 054-5773783**



## כפר מנגן בשדה ורבורג

מרכז המוזיקה שדה ורבורג פועל למעלה מ-18 שנים לשירות תושבי שדה ורבורג.

צוות המורים מלמד כלי נשיפה, פסנתר, תופים, גיטרה, הרכבים, להקות ועוד.

המרכז פתוח כל השבוע לכל הגילאים, מגיל 5 ועד 120.

**לפרטים והרשמה: יפם טורצ'ינסקי, נייד: 054-4417317**



## ספורט, מחול ותנועה

### זומבה בשדה ורבורג

תנו חיוך, הזמבה עם שקד יוצא לדרך...  
ריקודים מקפיצים עם אנרגיות מטריפות! אדישים לא תישארו כי לקצב של שקד  
מייד תיכנסו!  
זומבה נשים קצב לטיני משגע, עיברי, היפהופ ועוד.. מסיבה של כיף, ועל הדרך  
נכנסים לכושר.

יום שישי בשעה 08:30 בבוקר

לפרטים והרשמה: שקד, נייד: 050-2229225



### ריקודי בטן בשדה ורבורג

חולמת לרקוד ריקודי בטן ולא העזת? מוזמנת באהבה להכיר את רזי הריקוד האוריינטלי.  
לרקוד, לשמוח, להתחבר לעצמך ולנשיותך, לפגוש נשים מקסימות ולהגשים חלום.  
חגיגה לגוף ולנשמה. מגוון שיעורים מרמת מתחילות, ממשיכות, מתקדמות ולהקה.  
ליקי מאלי היא רקדנית, כוריאוגרפית ומורה לריקודי בטן כ 20 שנה.  
בוגרת תואר ראשון של האקדמיה למוסיקה ולמחול, והכשרת מורות למחול מזרחי  
בווינגייט. מנהלת אומנותית של להקת אלוואן.  
מתאמנת ומלמדת טאי צ'י ומדריכת פילאטיס.

ימי חמישי - בשעה 19:15

לפרטים והרשמה: ליקי מאלי, נייד: 054-5809021



### ריקודי שורות במושב גן חיים

חגיגת ריקודים עם מוזיקה עכשווית ומקפיצה לבני 60+  
חוויה כיפית ומיוחדת לגוף ולנשמה, תורמת לקורדינציה, לחוש הקצב  
ולחידוד הזיכרון.

בהדרכת מרגלית שמיר, רקדנית ומדריכת ריקודי שורות לבני 60+

לפרטים והרשמה: מרגלית שמיר, נייד: 052-4477018



## יוגה אינטגרטיבית בצופית

רויטל ארבל, מתרגלת, מורה ליוגה ויוגה תרפיסטיית מוסמכת. נשואה ואמא לשלושה ילדים. מלמדת יוגה בסטודיו בצופית, בקבוצות, מפגשים אישיים וסדנאות.

השיעורים שאני מלמדת כיום מבטאים את שילוב הידע שרכשתי ויישמתי ב-20 השנה האחרונות, הן בלימוד והן בתרגול והוראה.

מקורותי הם בעיקר: יוג'נאנה יוגה, יוגה נשית וכמובן יוגה תרפיה.

בשנים האחרונות גם איינר יוגה. אני שואפת שהשיעורים שאני מלמדת יעמיקו אצל התלמידים חויה של בהירות, צלילות, איזון, כוח ויציבות פנימית בכל הרבדים.

את התרגול אני מתאימה כמיטב יכולתי לכל אדם, בשיעורי קבוצה ובשיעורים פרטניים.

כל אחד יכול להגיע, בכל מצב או גיל!

לכל אחד נמצא את התרגול שיוון להשגת בריאות אופטימלית בכל המישורים.



ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'	
7:00 יוגה לכולם 9:45 יוגה נשית	8:30 יוגה לכולם			8:30 יוגה לכולם 10:30 YIN YOGA		בוקר
	18:15 יוגה תרפיה		18:00 יוגה תרפיה 19:15 יוגה לכולם		18:30 יוגה לכולם	ערב

לפרטים והרשמה: רויטל ארבל, נייד: 054-9809663

## פלדנקרייז בגן חיים

שיעורי פלדנקרייז למבוגרים בכל גיל

תרגול בתנועה המלמד מיומנויות תנועתיות חדשות ומשפר מיומנויות קיימות.

שיעורים תורמים לתנועה קלה והרמונית בתפקודי היום יום ומביאים להקלה בכאבים והפחתה של נוקשות ואי נוחות גופנית.

ימי ראשון 18.30-19.15

ימי חמישי 08.30-09.15

לפרטים והרשמה: יעל קונש, נייד: 054-3311746





## מרכז אלה בשדה ורבורג

מרכז אלה הוקם ב-2008 על ידי הילה ויסברג בת המקום מזה 4 דורות. דיאטנית קלינית בעברה, מדריכת פילאטיס מאז 2003, מדריכת ג'ירוטוניק מאז 2016 וכיום סטודנטית לאוסטאופתיה. המרכז ממוקם במרכז שדה ורבורג, צמוד למכולת שלנו וכולל סטודיו לפילאטיס מכשירים ומזרן וסטודיו נוסף לשיטת ג'ירוטוניק וג'ירוקינזיס. מטרת המרכז היא לקדם בריאות, אורח חיים מיטבי, חיזוק וגמישות. השיעורים מתקיימים בקבוצות קטנות עם הדרכה אישית, מדויקת ומתאמת לכל מתאמן. צוות המדריכות מנוסה ואיכותי עם דגש על דיוק, תשומת לב והיכרות עם המתאמנים. בסטודיו יש אימונים אישיים, זוגיים או קבוצתיים. מוזמנים/ות לקבוע שיעור נסיון.

**לפרטים והרשמה: הילה, נייד: 054-3516137**

## ויני יוגה בשדה ורבורג

הקשבה, איזון, הזנה, רוגע, הרמוניה

ויני יוגה באה לזקק את הקשב ותשומת הלב כלפי עצמנו. בצניעותה, היא מציעה דרך לבחינה ואיזון הגוף. דיוק ושיפור היציבה, התנועה, הנשימה, ריכוז ומדיטציה. זוהי היוגה הנושאת בתוכה את ידע החיים. מחברת את עולמות המדע והחומר עם הפילוסופיה והרוח. חוויה של ריפוי מעין סימון, מורה בכירה ומרצה לויני יוגה, מטפלת מוסמכת באיורוודה (רפואה הודית), בוגרת לימודי אנטומיה ותנועה. למדה וספגה את רזי התורות העתיקות משנת 2001 בארץ ובהודו. תלמידתם של זיהה כנרות ופול הארווי.

**ימי חמישי ב 08:00**

**לפרטים והרשמה: מעין סימון, נייד: 054-4362270**



## יוגה תרפיה בצופית

תרגולי יוגה בגישה הוליסטית לאיזון באורח החיים שלנו. התרגולים מלווים בעיסוי תאילנדי וצלילים מרפאים (קערות טיבטיות) מיועדים לכל הרמות. קיימים מגוון שיעורים במגוון סגנונות מוזמנים. ות למצוא את התרגול שמתאים לכם. טיפולים פרטים, שיעורים קבוצתיים ריטריטים ומגוון סדנאות נוספות

**לפרטים והרשמה: קרן אלוף, נייד: 053-2858648**



## פילאטיס גן חיים MoveTherapy תמר צור מנור

סטודיו מקצועי לפילאטיס מכשירים, פילאטיס שיקומי וטיפול פיזיותרפיה. הוקם בשנת 2011 ע"י תמר צור-מנור, פיזיותרפיסטית מוסמכת ומדריכת פילאטיס מכשירים כ-20 שנה.



הסטודיו ממוקם באווירה פסטורלית, במושב גן חיים ומאובזר במכשור המקצועי והמתקדם ביותר הקיים כיום בתחום. הייחודיות של המקום היא בשילוב המופלא של עולם הפיזיותרפיה והפילאטיס, אנו מאמינים כי שיקום מוצלח מורכב מטיפול פיזיותרפיה אקטיבי, המשלב את הידע והטכניקות הטיפוליות עם תרגילים מעולם התנועה והפילאטיס.

צוות המקום הוא מנוסה ומקצועי ביותר ומעניק לכל מתאמן ומתאמנת את הדגשים והיחס האישי והמקצועי ביותר. חניה בשפע!

במקום מתקיימים מגוון שיעורים:

שיעורי פילאטיס פרטיים.

שיעורים בקבוצות קטנות (עד 8 מתאמנים) המחולקים לפי רמת האימון.

שיעורי פילאטיס שיקומי המועברים על ידי **פיזיותרפיסטים**.

שיעורי פילאטיס בהיריון ולאחר לידה.

שיעורי יוגה המועברים על ידי פיזיותרפיסט

יוגה שיקומית

אימונים פונקציונאליים

**שעות פעילות: ימים א'-ה' בשעות 07:00-22:30, שישי 08:00-12:00**

**לפרטים והרשמה: תמר, נייד: 052-8686558**

## יוגה אשטנגה בגן חיים

מורה לאשטנגה יוגה מעל 20 שנה, מלמדת 3 שיעורים בשבוע.

שני 8:00 אשטנגה יוגה

רביעי 19:30 יוגה לכולם

שישי 8:15 אשטנגה יוגה.

התרגול מתאים לאנשים החל מגיל 16 ומתאים למי שמחפש תרגול פיסי עמוק שיעזור לריכוז, שלוה, גוף פיסי חזק וקל. יוגה כדרך חיים.

**לפרטים והרשמה: רינת ריינה, נייד: 052-4221020**



## יוגה אשטנגה בשדה ורבורג

יוגה אשטנגה היא מדיטציה דינאמית אשר מטרתה ניקוי המחשבה, חידוד הריכוז והעצמת היכולת להיות נוכחים בכאן ועכשיו. במיזוג שבין נשימה ותנועה ובין התחזקות ורכות-נחפש איזון בכל שריר ומפרק ונשחרר כאב ונוקשות. האיזון וחופש התנועה מעצימים את הרגיעה והבהירות בכל דבר שאנו עושים.

שני השיעורים הראשונים יהיו ללא עלות ויעסקו, בין היתר, בדיוק התנוחות.

השיעורים מיועדים לנשים וגברים.

מומלץ לקבוע שיעור הדרכה אישי מראש שיעסוק בדיוק התנוחות והתאמתן למתרגל וליכולותיו.

השיעורים יתקיימו בימי רביעי בשעה 19:30

**לפרטים והרשמה: לינדה דברת, נייד: 052-6925292**



## אומנות, יצירה והעשרה

### רישום וציור לנוער ולמבוגרים בשדה ורבורג

במהלך הקורס נערוך הכרות עם שפת האמנות, תוך התבוננות בטבע דומם, טבע ונוף, במודלים, בצילומים וברפרודוקציות. נעבוד עם מגוון רחב של חומרים ונשלב ביניהם (עפרונות, פחם, גירי פסטל, צבעי מים, צבעי אקריליק וקולאז'). החוג מיועד למתחילים ולמתקדמים והעבודה תהיה דרך הקשבה לקול הייחודי של כל אחת ואחד. ההדרכה מקצועית, תומכת ואישית. אפשרות לסטודיו פתוח.

**לפרטים והרשמה: ליאת בריגל שגיא, נייד: 052-3504550**



### הסטודיו לפסיפס בגן חיים

יצירת עבודות פסיפס מגוונות במבחר של חומרים וטקסטורות, בחוגים של קבוצות מצומצמות והדרכה מקצועית צמודה. הצטרפו להנאה צרופה בסטודיו צבעוני ומלא אווירה.

**לפרטים והרשמה: ציפי, נייד: 052-8448623**



## מעגל רוקמות בשדה ורבורג

חוג שכולו צבע וחדוות יצירה בהדרכת הרוקמת רבקה בקר.  
לא נדרש ידע קודם.

**ימי רביעי אחת לשבועיים בין 11:00-13:00**  
**לפרטים והרשמה: רבקה, נייד: 054-7401799**



## פסיפס בשדה ורבורג

בהנחיית תמר אריאלי בוגרת המכון לאמנות ואוצרת, בעלת סטודיו לעצוב ונסיין רב שנים בהדרכה.  
לעולם הפסיפס הגעתי לפני שנים רבות מתחום האמנות ונישתי בקסמו.  
במשך השנים פתחתי טכניקות שונות ומגוונות אותם אני מלמדת.  
מטכניקות מסורתיות, לטכניקות מודרניות בשילוב חומרים עדכני ומודרני.  
מטרתני בסדנא להעביר את הידע ולאפשר לתלמידים ליצור תוך כדי שבירה ובניה מחדש בשילוב צבע, צורה וחומר ובמשך הזמן לפתח שפה אישית.

**לפרטים והרשמה: תמר, נייד: 052-6493304**



## קרמיקה שימושית גן חיים

החומר הוא השקט שלי והוא גם קצת כמו אנשים, מושפע מטמפרטורה, לעיתים שביר, קשה או רך, אבל תמיד מאפשר ליצור עמו, להביע, להרגיש ולספר סיפור.  
אחרי 30 שנות ניסיון בקליניקה כפסיכולוגית, הקמתי את הסטודיו מתוך רצון לשלב בין עולם הקרמיקה לנפש של כל אחד ואחת מאיתנו.  
בסטודיו מתקיימות סדנאות קבוצתיות או פרטניות, בשימוש באובניים או בפיסול ידני וצביעה.  
הסטודיו ממוקם במושב גן חיים, באווירה כפרית, פסטורלית ושלווה שמאפשרת לנו להירגע, לנשום וליצור.

**לפרטים והרשמה: אסנת, נייד: 054-2468955 | אינסטגרם: osnat\_studio**



## סדנת כתיבה ביבליותרפיה בשדה ורבורג



לגעת במילים

קבוצת כתיבה ביבליותרפיה שנוגעות בסיפור האישי של כל אחת ואחד. קבוצת הכתיבה ביבליותרפיה משלבת כלים וטכניקות של ביבליותרפיה, מיינדפולנס ודמיון מודרך. השתתפות בקבוצה מהווה הזדמנות להתבוננות פנימית משמעותית בסטינג קבוצתי והזמנה לכתיבה אותנטית וייחודית לכל משתתפ/ת.

המפגשים נערכים מדי שבוע בביתי בשדה ורבורג.

קבוצה חדשה תצא לדרך **ביום רביעי 18.10.2023, 10:00-11:30**.

**לפרטים והרשמה: דליה, נייד: 054-4646208**

## התנ"ך כאקטואליה בשדה ורבורג

עיון בטקסטים, תוך נגיעה בנושאים שונים, כמו:

הסטוריה, גיאוגרפיה, ארכיאולוגיה, ספרות ומיתולוגיה, תוך כדי השוואה בין המקורות השונים.

תנ"ך באהבה!

החוג יתקיים פעם בחודש בשדה ורבורג

**לפרטים והרשמה: חנה יניב, נייד: 052-249-3876**



## מועדון הסיפור הקצר בשדה ורבורג

פעם בחודש נתכנס להרצאה מרתקת על סיפורים קצרים ממיטב ספרות הארץ והעולם.

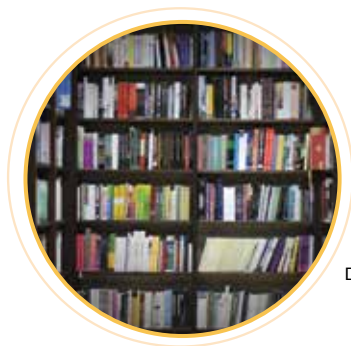
במפגש עצמו נעמיק את ההיכרות עם הסופר, ניחשף לפרשנויות שונות, נקשר את הסיפורים לאירועים היסטוריים או ליצירות אמנות, או למיתולוגיה וכו', ואחרי ההרצאה – יש גם מקום לדיון פורה.

והקסם של הסיפור הקצר - אורכם של הסיפורים. הסיפור נשלח לכל המשתתפים במייל כמה ימים לפני המפגש ומאפשר לכל משתתף להספיק לקרוא ולהיחשף ליצירה חדשה וליוצר חדש.

**נפגשים פעם בחודש ביום שני בספרייה בשעה 20:15. עלות למפגש 60 ₪.**

**לפרטים והרשמה: אפרת, נייד: 054-2090880**

אימייל: [efratgaber@gmail.com](mailto:efratgaber@gmail.com)





## ברידג' בשדה ורבורג

בואו להצטרף אלינו למשחק הברידג', משחק חשיבה בזוגות מטרת המשחק: להגיע לחוזה ולקיים אותו, ומנגד, הזוג השני, משתדל להכשיל ולהפיל את החוזה. זוהי אסטרטגיה המצריכה חשיבה וריכוז גבוהים. חושבים שיש לכם את זה? רוצים לפתח את המיומנות הזו?

**ימי ראשון בספרייה משעה 16:30-19:30.**

ועל הדרך קבלו מפגש חברים באווירה נעימה ובתוספת כיבוד קל.

**בואו!! שווה!!**

**לפרטים והרשמה: כוכי ברייט, נייד: 054-4200117**

## "להקת הדרים" בשדה ורבורג - כאן שרים בכיף...

מאז ומעולם המוזיקה והשירה בצוותא הינם ראי התרבות ומקור בריאות וחדווה לנפש. "להקת הדרים" פונה אל המבוגרים שבינינו שאוהבים להיפגש, לשיר לשמוח ולשמח! הלהקה פועלת בכפר מזה 14 שנים ומופיעה באירועים שונים בכפר ומחוצה לו. מנהלת מוסיקלית ומנצחת: הילה אריאלי-הורוביץ

**החבורה נפגשת בימי שני - 17:15-19:30.**

**לפרטים והרשמה: נורית, נייד: 050-9222365 או חיה, נייד: 054-5773783**



## מכללת הדרים בשדה ורבורג

מכללת "הדרים" הינה מכללה איזורית לחבר הוותיק, המהווה מרכז תרבות ומוקד משיכה לשוחרי הידע והתרבות. המכללה משמשת בית חם למפגשים חברתיים לאוכלוסיית ותיקי דרום השרון.

הרצאות ממיטב המרצים בתחומי דעת ותוכן מגוונים על קפה ומאפה.

יום שני, רביעי ושישי בשעות 10:45-12:00

התעמלות בריאותית 8:45-9:30, 9:30-10:15

### לוח פעילויות 2024-2025

פעילות	שעות	ימים
צ'י קונג	8:30-9:30	ראשון
פלדנקרייז	10:00-11:00	
התעמלות בריאותית	8:45-9:30	שני
	9:30-10:15	
הרצאות	10:45-12:00	
התעמלות בריאותית	8:45-9:30	רביעי
	9:30-10:15	
הרצאות	10:45-12:00	
R.G.M	10:30-11:30	חמישי
עיסת נייר	10:00-12:30	
התעמלות בריאותית	8:45-9:30	שישי
	9:30-10:15	
הרצאות	10:45-12:00	

לפרטים והרשמה: רינת וסרמן, מכללת הדרים, נייד: 054-7552919



## התעמלות בריאותית

ימים שני, רביעי ושישי, התעמלות בריאותית. **בשעות הבוקר ב- 8:45-9:30, 9:30-10:15**

## חוג צ'י קונג

אומנות גוף הוליסטית-הזרמת אנרגיה- מדיטציה בתנועה. שיטה זו ידועה כמשפרת את הבריאות, משלבת יציבה, תנועה, נשימה ומדיטציה.

האימון יתקיים **בימי ראשון בבוקר ב-8:30-9:30**

## פלדנקרייז

בתרגול שיטה זו נלמד לאפשר לגופנו מקסימום תנועה במינימום מאמץ. ע"י תרגול תנועות מגוונות ושינוי הרגלים הטבעיים במערכת העצבית נשפר את טווחי התנועה, גמישות הגוף והמח, פיתוח מודעות ולימוד תבניות חדשות.

**בימי ראשון בבוקר ב-10:00-11:00**

## חוג פיסול ועיצוב בעיסת נייר

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

**בימי חמישי בבוקר ב-10:00-12:30**

## חוג R.G.M (ייפתח בספטמבר)

שיטה רב חושית לשיפור תפקודי המח-ריכוז, זיכרון, קואורדינציה ע"י שימוש מונחה בתנועות, קצב, מוסיקה.

נחוה העצמת החיבור לגוף, ושמחת חיים.

**יום חמישי בבוקר ב-10:30**

לפרטים והרשמה: רינת וסרמן, נייד: 054-7552919