

יום בריאות באוניברסיטה הפתוחה

הגוף והנפש ומה שביניהם

הגיע הזמן שנתמקד בבריאותנו. מה מחזק אותנו? מה מחליש אותנו?
מה מקנה לנו שלווה נפש? מה מלחיץ?
מהם המיתוסים ומהן האמיתות
במסלול המפותל בדרך לבריאות טובה?
הנושאים יידונו בידי מיטב המרצים.

מבין הנושאים:

- הטוב והרע לבריאות
- לחץ, מתח, חרדה וכאב - מה שביניהם וכיצד להירגע מהם
- האם טבעי זה בריא? - התועלת, הסיכונים והנוזקים
- שבתוספי המזון, הוויטמינים וצמחי המרפא
- קשיים של גיל ההתבגרות (לנוער ולהורים)
- התמכרויות: עישון, אלכוהול, סמים, אוכל והרזיה
- - הנוק לגוף ולמוח
- מיתוסים ואמיתות בבריאות
- הומור ובריאות

במקביל להרצאות, בכל שעות אחר הצהריים - התנסויות:
רפלקסולוגיה; שיאצו וטווינא, יוגה צחוק וטאי צ'י

התכנית נמצאת עדיין בשלבי גיבוש - ייתכנו שינויים.
להשלמת פרטי התכנית ניתן לפנות לטלפון: 09-7781834.

דמי השתתפות: 45 ש"ח

מועד/מקום

יום חמישי, כ"ב באייר תשס"ז, 10 במאי 2007,
בקריית האוניברסיטה הפתוחה ברעננה.
בין השעות: 16:30 - 21:30

