

לומדים מרחוק – נשארים קרוב

"החדר התכ"ם (חדר כושר מנטלי)

ותרומתו להתמודדות מנטלית"

דד' שרגא שדה

יום תמישי, 16.4 בשעה 11:30-11:00

בימים אלו, האמרה המוכרת: "גוף בריא בנפש חסונה" מקבלת

חיזוק משמעותי. אני מזמין אותכם-ן לעשות מני, חינוס אין כסף, לכל החיים, לחדר התכ"ם בו תוכלו להתאמן בכל זמן שתרצו, ולחזק את השרירים המנטליים שיאפשרו לכם כעת ובעתיד, לשפר את התפקוד באצבי עמימות, כמו גם להכין את הגוף והנפש להשגת המטרות החשובות לכם-ן.

דד' שרגא שדה הוא פסיכולוג חינוכי מומחה-מדריך ופסיכולוג ספורט.

מרכז המערך המנטלי באקדמייה למצויינות לנוער בוינגייט. מרכז

המערך המנטלי בוועד הפראלימפי הישראלי. מנהל אקדמי של ביה"ס

להכשרת מאמנים בקארטה-פ"ת.