

**סדנת אורח חיים בריא בזמן הקורונה עם תזונאית קלינית ומנחת**

**מיינדפולנס – מרכז פנאי אשקלון**

**מס משתתפים: 10**

**אופן העברת הפעילות:**

On-line ZOOM

**משך הפעילות + תדירות:**

פעם בשבוע

**תיאור הפעילות:**

סדנה וקבוצת שיח שבה המנחה נתנה טיפים איך להתמודד עם הבידוד בבית, טיפים קשורים לאוכל,

טיפול, דברים שמעלים את מצב הרוח ועשתה כמה תרגילי מיינדפולנס. היה מאוד מוצלח.

(בסוף נתנה לכל משתתף לשאול שאלה).

**הכנות / ציוד נדרש: אין**

**אין גבול להזדמנויות שלכם.**