



15.1.12

הודעה לעיתונות

נרגעים, רגע לפני המבחנים

תקופת המבחנים הולכת וקרבה ועמה הלחץ הרב! לרגל המאורע החליטו השבוע מעונות הסטודנטים בשיתוף עם מרכז "הלל עמק יזרעאל" לקיים סדנת מדיטציה לסטודנטים.

מרכז הלל עמק יזרעאל ומעונות הסטודנטים של המכללה האקדמית עמק יזרעאל סיפקו השבוע לסטודנטים רגע של רוגע ומדיטציה לפני תקופת המבחנים הקרבה. במהלך הסדנה, שהתקיימה בהובלת שירה גורה מהמרכז החינוכי בחנתון, תרגלו הסטודנטים כיצד ניתן להיות קשובים יותר לגוף שלנו ולצרכים הבסיסיים שלו על מנת שזה ישרת אותנו טוב יותר במעשינו. התרגול נעשה באמצעות תרגילי נשימה, תנועה וקול.

במאה ה-21 אנחנו רגילים לחיות את החיים מבלי להרגיש אותם. פעולות בסיסיות כגון נשימה ואכילה מתקיימות אצלנו באופן קבוע ללא חשיבה מראש. ליהדות ולעולם המדיטציה יש הרבה לתרום בתחום זה ולעזור לנו לחיות חיים בריאים יותר עם חיבור טוב יותר לפעולות הבסיסיות שלנו מדי יום.

עירית ראש שטרית, מנהלת מרכז הלל במכללה האקדמית עמק יזרעאל, סיפרה על פעילות המרכז: "מרכז הלל עמק יזרעאל מפעיל מגוון תכניות העוסקות בזהות יהודית בקרב סטודנטים וצעירים בעמק. השנה, בדומה לקודמותיה, מתקיים שיתוף פעולה מצוין עם וועדת התרבות במעונות. אנו מובילים ביחד, סדרת מפגשים העוסקת בתחומים שונים ורלוונטיים לחיי הסטודנט. סדנא זו הייתה מאוד מרגיעה ומרשימה. הסטודנטים למדו על עולם המדיטציה ואף התנסו בו הלכה למעשה".

מתן אלפסי רכז וועדת התרבות במעונות הסטודנטים בירך על הפעילות והוסיף כי ישמח לשיתופי פעולה כאלו בעתיד.

לפרטים נוספים: ענת בית הלחמי, דוברת המכללה, נייד: 050-2035117