



ארגון מורי היוגה
בישראל

יום שישי | 29.5.2026 | מרכז גלילות, צומת גלילות תל אביב

גוף ונפש בגיל השלישי בראי היוגה



שיח הדגמה תרגול הרצאה

התכנסות קפה של בוקר ומינגלינג 08:00 - 07:15

דברי פתיחה | סנדרה פולק קנר 08:05 - 08:00

08:25 - 08:05



קידום הזדקנות מיטבית בישראל
בהנחיית יוסי היימן מנכ"ל הג'וינט אשל



מזמן שעון מתקתק לזמן יוגה
אמבודימנט של המבט היוגי על הגוף המשתנה
בהנחיית ציפי נגב



9:45 - 08:30

הפסקה 10:00 - 09:45



הזיקנה שבפנים
על הפרעות נפשיות בגיל המבוגר
פרופ' עמר בונה



11:00 - 10:00

הפסקה 11:30 - 11:00



להישאר בתנועה: הקשר בין תרגול, שיווי משקל ומניעת נפילות
מתאוריה לתרגול
ד"ר עדי טולדנושובי



12:45 - 11:30



להתגמש בין שמונים למאה בכבוד
בהנחיית אדי בכור



13:45 - 12:45

פאנל זקני השבט 14:30 - 13:45
שאלות ותשובות מבכירי המורים הוותיקים בישראל שממשיכים
ללמד ולתרגל לאורך השנים | ליאורה קסטנבוים, נורית בירן,
אילנה פיורסקי, אנדרו צ'רניק, הני רוזן (יו"ר ארגון מורי היוגה)