



**חזקים יחד**

**לשכת דיקו**  
**הסטודנטים**  
טכניון מכון טכנולוגי לישראל



# סדנאות הפוגה בזום

**סדנת תנועה עם לימור מלול | יום שני | 23.10 | 11:00**

טכניקות נשימה להתמודדות עם סיטואציות בחיים, תרגול תנועה ומתיחות

**סדנת בציור שהיא תרפיה וליטוף לנפש עם שרון רם-לאור | יום שלישי | 24.10 | 17:30**

ארגנו לעצמכם פינה שקטה ורגועה (אפשר גם להדליק נר) ולהתמסר למדיטציה בעפרונות שכולה שלוה וקלות.

**סדנת צילום בסמארטפון עם ריקי זהבי | יום רביעי | 25.10 | 14:00**

איך מסתכלים על אור ותאורה ואיך זה משפיע על התמונה, זווית וקומפוזיציה. מתמקדת בהעברת כלים פרקטיים ויצירתיים בצילום וישום במצלמת הנייד. צילום אנשים, נוף, אוכל, סלפי ועוד.

**סדנת הכנת פיתות עם מאיה בן-דהן | יום חמישי | 26.10 | 17:00**

סדנה כייפית של הכנת פיתות עם ריח נהדר. אפילו לא צריך תנור, רק מחבת. למעוניינים, בזמן ההתפחה נכין יחד גם שקשוקה שמשתלבת עם אכילת הפיתות.

**יש להירשם לסדנאות מראש בקישור המצורף, על מנת לקבל מידע נוסף לקראת קיום הסדנאות**