آغاز هفتمین دوره کلاس های آموزشی یوگا در معاونت بین الملل دانشگاه علوم پزشکی تهران

یوگا یکی از محبوب‌ترین فعالیت‌های بدنی و کلاس‌های گروهی است که امروزه یک روش بسیار اصیل و قابل احترام بر سلامت جسمی و روانی تمرین‌کنندگان محسوب می شود و می‌تواند در درمان و تسکین طیف وسیعی از بیماری‌ها و موقعیت‌های استرس‌زا بسیار مؤثر باشد؛ تاثیر یوگا بر سلامتی افراد بویژه کارمندان بر هیچ کس پوشیده نیست در همین راستا هفتمین دوره کلاس های یوگای بانوان با تلاش معاونت دانشجویی فرهنگی و‌ حمایت مسئولان معاونت بین الملل ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی معاونت بین الملل دانشگاه با شعار انعطاف پذیری جسم، آرامش ذهن و روح و رهایی از اضطراب و آشفتگی بصورت رایگان آغاز شد.

روزهای شنبه ساعت ۱۵:۳۰ تا ۱۶:۳۰ در پردیس داروسازی بین الملل

روزهای یکشنبه ساعت ۷ تا ۸ صبح خوابگاه دمشق

شروع کلاسهای شنبه از: ۵ آبان ۱۴۰۳

شروع کلاسهای یکشنبه از: ۶ آبان ۱۴۰۳

علاقمندان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند به آدرس خیابان فلسطین جنوبی، خیابان حجت دوست، پلاک 25 طبقه چهارم معاونت دانشجویی فرهنگی خانم داودزاده مراجعه و یا با شماره 88953083 تماس حاصل فرمایند.