

הכשרת מדריכי יוגה לנשים בהריון ולאחר לידה

15 מפגשים: 30 שעות (מעשי) + 60 שעות (עיוני)
ראש התחום: דנה דברת לביא

קהל היעד

מורים ומדריכים מוסמכים ליוגה, מתרגלי יוגה מנוסים, ואנשים העוסקים בתחומי היריון ולידה

מטרות הקורס

- * להקנות ידע בתחום היוגה לנשים בתקופת ההיריון.
- * להקנות ידע בפיזיולוגיה של ההיריון והלידה.
- * ללמוד כיצד ניתן להכין את המתרגלת ללידה בעזרת היוגה.
- * להקנות ידע בעבודה עם נשים לאחר לידה.

תיאור הקורס

התלמידים בקורס יילמדו את המקצועות הבאים:

מעשי (30 שעות) - כל שיעור יפתח בשעה וחצי של תרגול מעשי ולאחריו דיון:

- **אסאנות** - תרגול מעמיק של תנוחות יוגה המתאימות לתקופת ההיריון, כהכנה ללידה, לחדר הלידה ולאחר הלידה.
- **פראנאימה** - תרגול טכניקות נשימה המתאימות לנשים בהיריון, לזמן צירים וללידה.
- **תנועה** - לימוד ותרגול חשיבותה של התנועה לשמירה על היריון תקין וכהכנה ללידה.
- **מולה בנדהה** - תרגול ולימוד מעמיק של איסוף שרירי רצפת האגן כבסיס לכל תנוחה ותנועה. חיזוקם במהלך ההיריון, חשיבותם ללידה, והשיקום שלהם לאחר הלידה.

עיוני (60 שעות)

- היריון (22 שעות)**
 - האנטומיה של גוף האישה ההרה
 - יתרונות תרגול היוגה למהלך ההיריון
 - השינויים הפיזיולוגיים במהלך ההיריון
 - בעיות נפוצות בהיריון וכיצד נתמודד איתם בעזרת היוגה
 - הבנה מעמיקה של שרירי רצפת האגן וחשיבות תרגול נכון שלהם להיריון וללידה
- לידה (24 שעות)**
 - אנטומיה ופיזיולוגיה של הלידה
 - הכנת הגוף והנפש ללידה דרך היוגה
 - יוגה כהכנה ללידה ויישום יוגה בחדר הלידה – תנוחות לשלבי הלידה השונים
 - חשיבותם של הנשימה, הרפיה ושימוש בקול למהלך הלידה
 - משככי כאבים והתערבויות בלידה – יתרונות וחסרונות
- לאחר הלידה (14 שעות)**
 - הקשר בין האם לתינוק, הנקה, חיסונים והתינוק בבית החולים
 - היולדת לאחר הלידה מבחינה רגשית וגופנית
 - חשיבות היוגה לאחר הלידה ויוגה עם תינוקות.

אופן הלימוד

- תרגול מעשי
- הרצאות בליווי מצגות
- דיון ושיחות
- הגשת עבודות אישיות ועבודה קבוצתית מסכמת.

במהלך הקורס יינתנו מספר הרצאות ע"י מרצות אורחות : פיזיותרפיסטית של רצפת האגן , מיילדת, תומכת ומלווה נשים לאחר לידה ועוד.

דרישות הקורס

השתתפות פעילה בכל השיעורים העיוניים והמעשיים והגשת שלוש עבודות במהלך הקורס. תלמיד אשר יעמוד בכל הדרישות יהיה זכאי לתעודת מדריך יוגה לנשים בהיריון ולאחר לידה במידה ויש בידו תעודת מדריך יוגה. תלמידים אחרים הלומדים בקורס יקבלו תעודת השתתפות.

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב- 80% מהשיעורים. תלמיד אשר יעדר מעל ל- 20% מסך שעות הלימוד לא יהיה זכאי לתעודה.

הסמכה:

לבעלי תעודת מדריך/מורה יוגה תוענק תעודת "מדריך/כת יוגה לנשים בהיריון ולאחר לידה".

למידע מקצועי:

ניתן ליצור קשר עם דנה דברת-לביא בטלפון : 052-4657910

או מייל: danabamerkaz@gmail.com