



בית הספר למאמנים ולמדריכים

קורס שנה ב' לתעודת מורה מוסמך ליוגה – 276 שעות.

רכז הקורס-שחר בן דוד
shahrben@013net.net

צוות מרצים: רחל זולברג, ליאורה קסטנבוים, נורית סתיו הובר

תוכנית הלימודים:

- **תרגול אסנות:** מערכי שיעור לקבוצות מעורבות סדרות ורצפים – 114 שעות.
- **פראניאמה:** תרגילי נשימה למטרות שונות לשינוי מצב תודעה ולבריאות הגוף - 12 שעות.
- **תרגול מדיטציה** – 20 שעות.
- **אימון המדריך:** בניית אימון לפי נושא – 20 שעות.
- **מיכל עירוני:** קינסיוולוגיה, ניתוח תנוחות והתאמה פרטנית למתרגל, בעיות בכפות רגליים, ברכיים, מפרקי אגן וירך, חגורת כתפיים ועוד – 20 שעות.
- **דנה דברת לביא:** התאמת האימון לגוף האישה לכל אחד משלבי המחזוריות החודשית – 8 שעות.
- **פילוסופיה:** החיים כשיעור, לימוד הטקסטים הקלאסיים – 22 שעות.
- **דגשים מיוחדים:** לבעיות גב, לחץ דם, פיברומיאלגיה, בעיות לב שונות, מעי רגיז – קוליטיס וקרוהן, סוגי הרניה, בקע ועוד - 16 שעות.
- **צלילים:** חשיבות השימוש בצלילים במהלך האימון, הצליל המרפא – 8 שעות.
- **ליטל סימון – איורודה:** ידע החיים בחיבור עם היוגה, התנהלות יומית מנקודת מבט איורודית לנשים ולגברים במעגלי החיים – 12 שעות.
- **אתיקה מקצועית:** - 4 שעות.
- **צפייה והתנסות:** חובת הגשת עבודה בנושא - 20 שעות.

סה"כ 276 שעות לימוד.

חובת הגשת עבודות:

חובת הגשת עבודה בנושא צפייה והתנסות - 20 שעות.
פטנג'לי יוגה סוטרה – חיים של יוגה, יש להגיש יומן.
הגשת אימון יוגה למקרה מיוחד בהתאם להתנסות בשטח.

הסמכה: לעומדים בדרישות במלואן תוענק תעודת **מורה מוסמך ליוגה** מטעם מכון וינגייט וינגייט-בית הספר למאמנים ולמדריכים.

