

**בית הספר למאמנים ולמדריכים**  
**קורס שנה ב' לתעודת מורה מוסמך ליוגה – 220 שעות**  
**רכז הקורס- שחר בן דוד**  
**shahrben@013net.net**

צוות המרצים: רחל זולברג, ליאורה קסטנבוים, נורית סתיו הובר, ברק פליישר

**תוכנית הלימודים - 220 שעות לימוד:**

- אימון מעשי: תרגול אסנה, פראניאמה ומדיטציה – 100 שעות.
- אימון המדריך: בניית אימון לפי נושא מיוחד – 20 שעות.
- מיכל עירוני: קינסיולוגיה, אנטומיה ישומית, ניתוח תנוחות והתאמה פרטנית למתרגל, בעיות בכפות רגליים, ברכיים, מפרקי אגן וירך, חגורת כתפיים ועוד – 16 שעות.
- דנה דברת לביא: התאמת האימון לגוף האישה לכל אחד משלבי המחזוריות החודשית – 12 שעות.
- פילוסופיה: החיים כשיעור, העמקת הלימוד בטקסטים הקלאסיים – 14 שעות.
- יוגה תרפיה: לבעיות גב, לחץ דם, פיברומיאלגיה, בעיות לב שונות, מעי רגיז – קוליטיס וקרוהן, הרניה - סוגים שונים של בקע, סוכרת, פרקינסון - 21 שעות.
- צלילים: חשיבות השימוש בצלילים במהלך האימון, הצליל המרפא – 4 שעות.
- ליטל סימון – איורוודה: ידע החיים בחיבור עם היוגה, התנהלות יומית מנקודת מבט איורוודית לנשים ולגברים במעגלי החיים – 9 שעות.
- אתיקה מקצועית - יחסי מורה ותלמיד - 4 שעות.
- צפייה והתנסות: חובת הגשת עבודה בנושא - 20 שעות.

**חובות התלמיד:**

על התלמיד בקורס חלה חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים.

**חובת הגשת עבודות:**

חובת הגשת עבודה בנושא צפייה והתנסות - 20 שעות.  
הגשת עבודה - פטנג'לי יוגה סוטרה – חיים של יוגה.  
הגשת אימון יוגה - מקרה מיוחד בהתאם להתנסות בשטח.

**הסמכה:** לעומדים בדרישות במלואן תוענק תעודת מורה מוסמך ליוגה מטעם ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן.

**בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן**

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד | 500502000 | \*3063 | [www.wingate.org.il](http://www.wingate.org.il)