



## קורס מורים קאלה יוגה- שנה א'

הקורס מעניק תעודת מורה בינ"ל מטעם International Yoga Federation כניסה חופשית לכל שיעורי קאלה יוגה למשך שנה. ליווי על ידי שני לשנה מתום הקורס לכניסה קלה ומוצלחת להוראה.

### **הקורס עובד בשני צירים:**

1. המסע האישי והמשותף שלנו להעמקה כמתרגלי יוגה
2. הדרך המקצועית להפוך למורים מצוינים לקאלה יוגה בעלי ידע מקיף, שימושי ומעמיק.

### **מטרות הקורס:**

- להכשיר מורים מצוינים ומקצועיים, אכפתיים ונעימים, בעלי ידע פרקטי ותיאורטי מקיף.
- הכשרת מורים בעלי תרגול אישי, שרואים בהתפתחות וההעמקה האישית שלהם כתנאי ללמד
- להעניק תרגול מקצועי יסודי ומקיף בכל תחומי היוגה כולל ביטוי היוגה בחיי היומיום, ולאפשר לכל מורה למצוא ולבסס את החיבור האישי ליוגה.
- הפצת שיטת קאלה יוגה בישראל ופיתוח קשרים בין מורים ליוגה כסנגהה ובינם לבין הקהילה בה הם חיים. זאת מתוך התפיסה שיוגה הינה כלי לשינוי חברתי שיוצרת השפעה מייטיבת על היחיד והסביבה

### **תנאי קבלה:**

- שיחה אישית עם צוות הקורס והגעה לתרגול
- הגשה של מטרות אישיות להשתתפות בקורס

### **חובות התלמיד- מוגדרים לפי דרישת ביה"ס הבינ"ל ליוגה, YAI, IYF:**

- 80% נוכחות בקורס
- שיחה אישי עם צוות הקורס לקראת סיום הקורס
- הגשת עבודה מסכמת באחד מנושאי הקורס
- עמידה בהצלחה במבחן כתוב ווידאו של התלמיד מתרגל- נבדק בחו"ל
- אישור של הארגון הבינ"ל על סמך הצלחה במבחן.



#### מידע טכני:

הקורס יתקיים בסטודיו פלוריס פילאטיס, חיפה. בימי שישי.

יתכן והקורס יפתח גם בימי שלישי החל מהשעה 11:00 .

הלימודים מתחלקים לתרגול, תאוריה, שילוב שלהן יחד והתנסות התלמידים.

עלות: מחיר מלא 8,200 ש"ח.

מחיר בהרשמה מוקדמת 7,500 ש"ח.

מחיר לציפורים מוקדמות 7,300 ש"ח.

דמי הרשמה בסך 400 ש"ח מבטיחים שמירת מקום ומאפשרים כניסה חופשית לשיעורים לצבירת שעות לקורס.

#### מבנה הלימוד:

11:30-13:30 תרגול

13:40-15:00 הבנת השיטה, שילוב תרגול ותאוריה. בהמשך הקורס יוקדש חלק מזמן זה להתנסות התלמידים.

15:00-15:30 תיאוריה, מדיטציה.

#### תאריכי הקורס :

שנה א' כוללת 320 שעות, המתחלקות בין מפגשי ימי שישי ועוד הגעה לתרגול נוסף פעם בשבוע. ניתן ומומלץ להגיע ליותר שיעורים במהלך השבוע.

שנה ב' כוללת 300 שעות.

סה"כ: 620 שעות

נושאי הלימוד קורס מורים לקאלה יוגה שנה א', מחולקים לשעות בטבלה המצורפת:

מספר ש"ל	פירוט	נושאי לימוד- כולל תרגול ותאוריה
40 שעות	נמסקר יוגה- ברכות שונות לפי תנוחות, שיטת ביה"ס הבינ"ל- לימוד רצף חדש כל שבוע	אסאנות
10 שעות	Alignment - דיוק ותיקון תנוחות	
8 שעות	תנוחות הפוכות וכוח ידיים	



4 שעות	תנוחות שיווי משקל
4 שעות	תנוחות כפיפות לאחור
4 שעות	תנוחות כפיפות לפנים
4 שעות	תנוחות גמישות
4 שעות	מודרות תנוחות כפות ידיים- Paniasanas תנוחות זרועות ואמות תנוחות פנים- Mukhasanas
4 שעות	פוזיציות -תתי תנוחות 1. עמוד שדרה 2. תנוחות רגליים ותנוחות ידיים Purna Padavi Krama Yoga
20 שעות	קאלה יוגה- יוגה אמנותית פוזיציות וחיבורים בבניית רצפים הרכבת תנוחות- Purna Vinyasa Yoga הרכבת רצפי תנוחות- Purna Krama Yoga הרכבת שיעור יוגה, מתודולוגיה בהוראת יוגה מעבר בתוך תנוחה ובין תנוחות עיצוב ובניית שיעור פרקטי
3 שעות	הבסיס ליוגה תרפיה
10 שעות	איך בונים רצף?: 1. תנוחה אלטרנטיבית 2. תנוחה חלופית 3. תנוחת פיצוי 4. תנוחה משלימה עקרונות בהתאמת תנוחות: בניית וריאציה מאתגרת או הקלה
20 שעות	הכרות עם מילון התנוחות- כל התנוחות ביוגה: 1. חלוקה לסוגי תנוחות: כוח- הגיון הדחיפה והדיפה שיווי משקל- הגיון הטריאנגולציה גמישות- איך מפתחים גמישות, מהי ההגדרה האנטומית לגמישות, כיצד יש לתרגל וללמוד את הנושא וכיצד להתייחס אליו בשיעורים שונים 2. הכרות עם סיווג תנוחות
3 שעות	מה ההגדרה לתנוחה ביוגה? חותם התנוחה ופיגורה- מה היחס הגיאומטרי בין



	חלקי הגוף ובינם לקרקע	
<b>סה"כ 138 שעות</b>		
10 שעות	פראנימה וסווראה יוגה- Swara יוגה של הנשימה, 9 סוגי נשימה	פראנימה
10 שעות	טכניקות של יוגה של הנשימה Swara Yoga-	
<b>סה"כ 20 שעות</b>		
15 שעות	8 איברי היוגה של פטנג'לי, הגדרה מהי יוגה ומהו עץ היוגה	פילוסופיה והיסטוריה
10 שעות	יאמאס וניאמס	
2 שעות	ההיסטוריה של היוגה	
15 שעות	הבהבגוד גיטה- קריאה, עיון, מבנה ומשמעות בתרגול ובלימוד יוגה	
15 שעות	פילוסופיה הינדית מיתולוגיה ופילוסופיה הודית	
10 שעות	סטרות של פאטנג'לי- עיון, מבנה ומשמעות בתרגול ובלימוד יוגה	
<b>סה"כ 94 שעות</b>		
20 שעות	יוגה של הרוגע- Sama Yoga: Pratihara- כינוס החושים Daharna- ריכוז	ריכוז והתבוננות
15 שעות	שיטות טכניקות למדיטציה ותרגול מדיטציה	
<b>סה"כ 35 שעות</b>		
4 שעות	התאמת תרגול היוגה לכאבי גב	אנטומיה, פיזיולוגיה ופתולוגיה
4 שעות	אנטומיה ומכניקה פונקציונלית של השלד	
4 שעות	אנטומיה ומכניקה של השרירים, שכבות, קשרים, חיבורים, פונקציות	



2 שעות	מערכות פנימיות- לב ריאה, עיכול, מוח, מערכת אינדוקטרינית, מערכת לימבית	
סהכ 14 שעות		
6 שעות	צפייה	
6 שעות	התנסות בלימוד	
8 שעות	סטאז'	
סה"כ 20 שעות		
סהכ 320		

#### צוות הקורס:

שני הסתן- מורה ומנהלת בקורס.

מאמינה בכוח המרפא ובעוצמה של התנועה והנשימה היוגית.

שאם רק נסתקן ונתמסר היוגה תתן לנו את כל כולה. על כל השפע שבה:

בריאות פיזית, נפשית, והתפתחות רוחנית. השקט שביוגה מכיל עוצמה כך שנצא לעולם ולחברה טובים, בריאים ומאושרים.

הבעלים של קאלה יוגה, חיפה משנת 2014. מתרגלת יוגה משנת 2000, מלמדת יוגה משנת 2013. בוגרת קורס מורים בן 1,700 שעות מבית הספר הבינלאומי ליוגה אינטגרטיבית בבואנוס איירס. ארגנטינה. בעלת התמחות בפאוור יוגה וקאלה יוגה- יוגה אמנותית. בשנת 2017 בוגרת התוכנית להכשרת מורים, בית הספר הבינלאומי ליוגה אינטגרטיבית בבואנוס איירס ארגנטינה. 2009-2011 תואר ראשון בפסיכולוגיה ואמנות מאוניברסיטת חיפה, שנת 2010 בוגרת התכנית להכשרת מנחי קבוצות של מכון מגיד, האוניברסיטה העברית.

גלי סימן פלוריס- מנהלת מקצועית. מלמדת דידיקטיקה בהוראה.

מאמינה ששינוי מתעורר מתוך תנועה מודעת, גמישות מחשבה, סקרנות טבעית וחקירה פנימית- כך אני לומדת וכך אני מלמדת.

מייסדת, בעלים ומנהלת מקצועית בפלוריס פילאטיס משנת 2013.



בהכשרתה המקצועית מורה מוסמכת לפילאטיס מזרן ומכשירים מטעם PMA, ו- PMI משנת 2003 .  
בוגרת מסלול 4 שנתי להכשרת מטפלים בנשימה מעגלית מטעם קרול למפמן מייסדת Interacion Concept ומפתחת השיטה.  
2010 מורה מוסמכת לגארודה מזרן ומכשירים. למדה ישירות ממפתחי השיטה, גיימס דה- סילבה ורעות ברנדס. מורה מוסמכת לקונטרולוג'י מטעם בית הספר של בועז נחייסי משנת 2015 בוגרת קורס יוגה אווירית עם לילי מרחב. שניהם התקימו בסטודיו פלוריס פילאטיס חיפה.  
מתרגלת יוגה משנת 1988  
2016-2018 מורה לאשטנגה יוגה, בוגרת הקורס הדו שנתי של אייל צ'חנובסקי באל-היוגה, תל אביב.