



## קורס מורים לקאלה יוגה - Yoga Alliance Professionals שנה א'

הקורס מעניק תעודת מורה בינ"ל מטעם Yoga Alliance Professionals כניסה חופשית לכל שיעורי קאלה יוגה למשך שנה. ליווי על ידי שני הסתן למשך כל הקורס ושנה שלמה 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 כסגה ובינם לבין הקהילה בה הם חיים. זאת מתוך התפיסה שיוגה הינה כלי לשינוי חברתי שיוצרת השפעה מייטבית על היחיד והסביבה

### **תנאי קבלה:**

- ראיון אישי לבדיקת התאמה עם שני הסתן
- חובות התלמיד- מוגדרים לפי דרישת ביה"ס הבינ"ל ליוגה, IYF, YAI:
- 80% נוכחות בקורס.
- שיחה אישי עם שני הסתן לקראת סיום הקורס.
- עמידה בהצלחה במבחן כתוב.
- וידאו של התלמיד מתרגל- נבדק בחו"ל.
- אישור של הארגון הבינ"ל על סמך הצלחה במבחן.



## מידע טכני:

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

## מבנה הלימוד:

1. שעתיים של תרגול מעמיק הכולל אסאנות, רצפים, פראניימה, הרפייה, מדיטציה. בהמשך הקורס יוקדש חלק מזמן זה להתנסות התלמידים.
2. שעה וחצי לימוד של הבנת השיטה, פילוסופיה, אנטומיה כל הידע התאורטי שנלמד בצורה שמשלבת תרגול תאוריה.
3. חצי שעה של מדיטציה ומיינדפולנס.

איזו תעודה מקבלים?

שנה א' כוללת 300 שעות. תעודת מורה מוסמך

שנה ב' כוללת 300 שעות. תעודת מורה בכיר

סה"כ: 600 שעות

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

מספר ש"ל	פירוט	נושאי לימוד- כולל תרגול ותאוריה
40 שעות	<p>נמסקר יוגה- ברכות שונות לפי תנוחות שיטת ביה"ס הבינ"ל: ברכת השמש תנוחת השפן- sasangasana כלב מביט מטה- Adhu mukka svanasana צ'אנדרה נמסקר- הברכה לירח שכיבה על הבטן - Kijcululukasana תנוחת הנמייה- Nakulasana תנוחת האונייה- Navasana הברכה לתנוחת הדרקון Anantasana תנוחת הנמלה Pipiakasana תנוחת השולחן Utpithikasana מחרשה Halasana</p>	אסאנות



	<p>Asanga Namaskar - הברכה לכתפיים - Zambukasana- חילזון Trikonasana- משולש Paschimuttanasana פאשימוטנאסנה Garabhasana- קיפוד Mandukasana- צפרדע- Viparita Karani Manasasana- החושב- Vatayanasana- תנוחת הרכב- Kagasana- תנוחת הברוז- Makarasana/Chaturanga Vasistasana Markatasana- קוף- Parvatasana - ההר בישיבה- Utkatasana- כסא- Ardha Chandra- חצי ירח- Kurmasana- צב- Shiva Namaskar - הברכה לשיווה- Krikasana- ציפור Parighasana- שער Balasana- ילד Virabhadrasana- לוחם, גיבור- Pavanamuktasana תנוחת הדובון Simhasana- תנוחת האריה- תנוחת עץ מד זזית דבורה ברבור Bidalasana חתול Svanasana כלב</p>	
10 שעות	<b>Alignment - דיוק ותיקון תנוחות</b>	
8 שעות	<b>תנוחות הפוכות וכוח ידיים</b>	
4 שעות	<b>תנוחות שיווי משקל</b>	



4 שעות	תנוחות כפיפות לאחור
4 שעות	תנוחות כפיפות לפניים
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
25 שעות	קאלה יוגה- יוגה אמנותית איך בונים רצף נכון ובריא? על מה לא מוותרים בשיעור יוגה? 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	
סה"כ 143 שעות		
15 שעות	פראנימה וסווראה יוגה- Swara יוגה של הנשימה, 9 סוגי נשימה PRANAYAMA. מהי בפועל פראנה? איך מלמדים תרגילי נשימה? למה זה חשוב?	פראנימה
10 שעות	טכניקות של יוגה של הנשימה- Swara Yoga	
סה"כ 25 שעות		
15 שעות	8 איברי היוגה של פטנג'לי, הגדרה מהי יוגה ומהו עץ היוגה	פילוסופיה והיסטוריה
10 שעות	יאמאס וניאמס- איך האתיקה של היוגה מתבטאת בשיעור פרקטי? איך היא מתבטאת ביומיום עם המשפחה שלנו, העבודה שלנו ועם עצמנו? למה זה חשוב?	
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	סוטרות של פאטנג'לי- עיון, מבנה ומשמעות בתרגול ובלימוד יוגה	
סה"כ 94 שעות		
20 שעות	יוגה של הרוגע- Sama Yoga: Pratihara- כינוס החושים Daharna- ריכוז	ריכוז והתבוננות
15 שעות	שיטות טכניקות למדיטציה ותרגול מדיטציה	
סה"כ 35 שעות		



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		
4 שעות	צפייה, התנסות בהוראה וסטאז'	
4 שעות	איך מתפרנסים מיוגה? איך בונים קבוצות תרגול? איך מלמדים בזום?	
10 שעות	טכניקות שונות בהוראת יוגה: איך בונים שיעור יוגה לאוכלוסיות שונות איך מנהלים את הזמן במהלך שיעור יוגה איך עושים התאמות בזמן אמת לפי צרכי המתאמנים או רמתם	

### צוות הקורס:

שני הסתן- מכשירת המורים בקורס ומנהלת ההסמכה.  
מאמינה בכוח המרפא ובעוצמה של התנועה והנשימה היוגית.  
שאם רק נסתקרן 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 2012. 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, 500 שעות בבית 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. נשואה ואמא לשני בנים.



## מישל רנצנברג - פיזיותרפיסטית הקורס

בגיל 22 סיימתי קורס מדריכי פילאטיס ומיד התחלתי ללמד. הבנתי שפרט לרצף תרגילים, אני לא יודעת כלום על גוף האדם. כשפניתי ללימודי פיזיותרפיה חוויתי שללמוד אנטומיה ופתולוגיות הם הבסיס המקצועי כדי להסביר למתאמנים למה לבצע תרגיל כזה או אחר.

אני מלמדת אנטומיה, פתולוגיות ובעיקר דרכי פתרון שנותנות ידע וביטחון למורה. פיזיותרפיסטית מוסמכת מתמחה בסוגי שיקום שונים ועבודה עם אוכלוסיות מגוונות מקשישים עד ספורטאים. נשואה ואמא לשניים.

**גלי סימן פלוריס- ייעוץ מקצועי. מלמדת דידקטיקה 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'חנבסקי באל-היוגה, תל אביב.

## זיו שמואל- אסיסטנט בקורס

מדריך כושר מוסמך ע"י שיאים המרכז להסמכה בספורט ותנועה באוניברסיטת ת"א. בעל תואר B.Sc. בהנדסת חשמל מהטכניון - מכון טכנולוגי לישראל, eMBA בי"ס לניהול ע"ש רקאנטי באוניברסיטת ת"א. בוגר קורס המורים לקאלה ויניאסה. אחרי כ-18 שנים של עבודה כמהנדס וכמוביל צוותים באינטל בחרתי להקדיש מזמני לתחום האהוב עלי, התנועה. לאורך כל חיי ובמקביל לעבודתי הייתי פעיל ואהבתי



ספורט, והתנסיתי בתחומים רבים ומגוונים מג'ודו, ריצה, חתירה בקיאק כמובן קאלה יוגה. אני תמיד מחפש יעדים ומטרות בתרגול ואת הדבר המעניין והמאתגר הבא. אני מאמין בשיפור מתמיד ובגיוון האימון כדי לאתגר את הגוף ותמיד כשנותנים משהו, מקבלים משהו אחר בתמורה. נשוי ואב לשני בנים.