



קורס מורים לקאלה ויניאסה יוגה, שנה ב'

הקורס מעניק תעודה בינלאומית בדרגת מורה בכיר מטעם **Yoga Alliance Professionals**

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 כסנגה 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
- השלמת קורס מקדים של לפחות 200 שעות

חובות התלמיד- מוגדרים לפי דרישת ביה"ס הבינ"ל ליוגה, YAP, 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:

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

מבנה הלימוד:

1. שעתיים של תרגול מעמיק הכולל אסאות, 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 ב' כוללת 300 שעות ומעניקה תעודה בינלאומית בדרגת מורה בכיר מטעם Yoga Alliance Professionals, International Yoga Federation.

נושאי הלימוד לקורס קאלה יוגה, שנה ב', מחולקים לשעות בטבלה המצורפת:

מספר ש"ל	פירוט	נושאי לימוד
35 שעות	נמסקר יוגה- איך בונים רצף שלם כדי לעבוד על תנוחה ספציפית כדי לשפר אותה, בין אם היא מורכבת או פשוטה לפי רמת השיעור.	אסאות- חלוקה לתרגול פרקטי ותיאורטי
	איך בונים אימון ממוקד לכוח וגמישות/שיווי משקל ועדיין שומרים על אימון מגוון ומאוזן פיזית, אנרגטית ונפשית.	
	איך משלבים תלמידים ברמות שונות באותו שיעור	
	איך בונים רצף מורכב ומגוון כל שבוע מחדש? מתודולוגיה בהוראת יוגה ועיצוב ובניית שיעור פרקטי	
	העמקה ב Alignment: דיוק תנוחות, איך לדייק תלמידים, מה הגישה והטכניקה. איך מייצרים רמת דיוק גבוהה בשיעור דינמי	
	העמקה ב Alignment: שימוש באביזרים בתוך שיעור דינמי: קוביות, חגורות, בולסטר	
	נמסקר יוגה- ברכות מורכבות לפי שיטת ביה"ס הבינ"ל	
	למשל הברכה לשיווה- Shiva Namaskar	



	<p>התמודדות עם פציעות: גישה למניעה, התמודדות עם פציעה, החלמה וחזרה לשגרת אימונים</p> <p>איך בוחרים על איזו תנוחה לעבוד ואיך בונים תרגול שמוביל לתנוחה שבחרנו?</p>	
30 שעות	<p>קאלה יוגה- יוגה אמנותית- תרגול פוזיציות וחיבורים בבניית רצפים- בניית רצפים מורכבים עם העקרונות: תנוחה אלטרנטיבית, תנוחה חלופית, תנוחה משלימה עקרונות בהתאמת תנוחות: בניית וריאציה מאתגרת או הקלה מעברים בתוך תנוחה ובין תנוחות העמקה: תנוחות הפוכות, תנוחות שיווי משקל, תנוחות כוח ידיים, כפיפה לאחור ולפנים</p>	
2 שעות	<p>תנוחות זרועות תנוחות פנים- Mukhasanas</p>	
6 שעות	<p>בנדהות-שרירים טבעתיים: הבנה אנטומית, רוחנית ומנטלית תוך שימוש בתרגול</p>	
3 שעות	<p>מודרות ותנוחות כפות ידיים Paniasanas, ההבדל ביניהן ושילובן בתרגול</p>	
10 שעות	<p>יוגה תרפיה</p>	
2 שעות	<p>תנוחות משלימות לפי: שלד, שרירים, איברים, זרימת הדם, נפשי ומנטלי</p>	
2 שעות	<p>הכרות עם קונדליני טנטרה יוגה</p>	
85 שעות		
8 שעות	<p>בניית אימון לפי צרכי הדושה- איך לבנות שיעור ולתרגל לפי סוגי אישיות</p>	איורודה- מדע הרפואה ההודית הכרות עם הידע ושילוב בתוך שיעור פרקטי
10 שעות	<p>איך לבנות שיעור של יוגה תרפיה לפי הדושות</p>	
8 שעות	<p>1. העמקה והכרות עם הדושות חלוקה לטיפוסים לפי היוגה: ואטה, פיטה, קאפה 2. העמקה והכרות עם כוחות הטבע לפי היוגה הגונות בהקשר של תרגול פרקטי : סאטווה, ראג'ס וטאמאס (טוהר, פעלתנות וכובד)</p>	
26 שעות		
28 שעות	<p>העמקה בפראניימה וסווראה יוגה- Swara יוגה של</p>	פראניימה



	הנשימה, תרגול ופרקטיקה, פראניימות מתקדמות, 9 סוגי נשימה	
7 שעות	פראנה יוגה- Vayus	
3 שעות	נאדים- תעלות אנרגטיות	
סה"כ 48 שעות		
10 שעות	העמקה באיברי היוגה של פטנג'לי ובעץ היוגה	פילוסופיה והיסטוריה
10 שעות	יאמאס וניאמסה ההיסטוריה של היוגה ודמויות מפתח	
10 שעות	הבהבגוד גיטה- קריאה, עיון, מבנה ומשמעות בתרגול ובשילוב הספר בזמן לימוד יוגה	
10 שעות	מיתולוגיה ופילוסופיה הודית- אלים וסיפורים	
10 שעות	סוטרות של פאטנג'לי- עיון, מבנה ומשמעות בתרגול ובלימוד יוגה	
4 שעות	ספרות תומכת בתרגול ובהוראה: מיינדפולנס, שינוי נפשי באמצעות אימון מוחי- ד"ר אסף פדרמן ערות בחיי היומיום- סטיבן פולדר להכיר במציאות, לדעת שלוה- יונתן האריסון בטלני הדהרמה- ג'ק קרואק כשהדברים מתפרקים- פמה צ'ודרון	
4 שעות	פסיכולוגיה של היוגה: Manas Bodhi Ahamkara פורושה ופרקריטי	
סה"כ 58 שעות		
4 שעות	מנטרה יוגה, קירטאן, בהאג'ן	ריכוז, התבוננות
10 שעות	יוגה של הרוגע- Sama Yoga: Pratihara- כינוס החושים Daharna- ריכוז	
3 שעות	מנדלות וצבעים לפי היוגה	
4 שעות	5 הכוחות בתרגול מדיטציה Bala	



12 שעות	שיטות וטכניקות למדיטציה	
4 שעות	צ'אקרות	
סה"כ 36 שעות		
15 שעות	התאמת תרגול היוגה לפתולוגיות והעמקה בנושאי אנטומיה ותנועה	אנטומיה, פיזיולוגיה ופתולוגיה
סה"כ 15 שעות		
5 שעות		צפייה
10 שעות		התנסות בלימוד
5 שעות		סטאז'
7 שעות	הוראה בתנאים משתנים הוראת יוגה לקבוצות הטרוגניות הוראת יוגה לאוכלוסיות שונות קידום תלמידים: איך משפרין בהדרגה את המיומנויות הפיזיות של מתאמנים איך משלבים מדיטציה בתרגול איך משלבים מיינדפולנס בתרגול	הרחבת מיומנויות הוראה
300 שעות סה"כ		