

למסיימות
תינתן תעודה
מטעם ארגון
מורי היוגה
הישראלי

בקורס נתרנל ונלמד על:

- תרנול מעמיק תוך חקירה, הבנה, של עקרונות הליבה של היוג'נאנה יוגה בתנוחות היוגה הקלאסיות
- תרנול מותאם ומדורג מותאם לנשים במעגל החיים עם צרכים שונים
- מפתחות לארגון הגוף ליציבה נכונה דרך תרנול תנוחות היוגה
- עקרונות של שהייה בתנוחות ותרנול זורם
- הנשימות הקלאסיות ואיך להיעזר בנשימה ככלי לויסות עצמי
- תרנול קשב והתבוננות mindfulness
- לימוד אנטומיה ופיזיולוגיה כתמיכה להבנת הגוף במן התרנול
- פיתוח הזהות הייחודית של המורה
- הדרכה ותמיכה בתהליך ההכשרה

בקורס יינתן
דגש
על המחזוריות
הנשית

תכנית לימודים שנה א':

- לימוד עקרונות ההתבוננות
- העמקה בטכניקות פראנאיאמה בסיסיות
- לימוד עקרונות היוג'נאנה
- לימוד תנוחות בסיסיות מכל קבוצות התנוחות
- חיבור התנוחות לאימון בסדרות
- אנטומיה ופיזיולוגיה של ריצפת אגן ושרירים מייצבים
- אנטומיה ופיזיולוגיה של התנועה
- פילוסופיה של היוגה

תכנית לימודים שנה ב':

- המשך הלימוד משנה א'
- אנטומיה ופיזיולוגיה של התנועה: מנחים נכונים, תנועה נכונה ויציבה נכונה מבחינה אנטומית ופיזיולוגית
- עבודת מגע ודיוק תנוחות
- פירוק תנוחות והרכבתן
- פיזיולוגיה של תנוחות נבחרות
- פציעות ביוגה- כיצד להישמר מפגיעות ופציעות
- סטאז'

התכנית נתונה לשינויים

מפגשים עמוקים של הגוף, הנפש והרוח בתוך תרנול היוגה הפנמת היוגה כהליך של צמיחה אישית עם נגיעה יהודית ייחודית ליווי של פיתוח הזהות הייחודית של המורה עם הדרכה ותמיכה בתהליך ההכשרה.

היקף הקורס: קורס דו שנתי של כ-500 שעות לקבלת תעודת מורה מוסמכת ליוגה ברוח ויג'נאנה עם אופציה להשלמת 200 שעות נוספות לקבלת תעודת מורה בכיר לויג'נאנה יוגה.

קריטריונים לקבלה לקורס:

- הגעה למפגש הכרות / סדנא / לימוד עם תמר
- תרנול קודם של יוגה עם העדפה לויג'נאנה יוגה
- יכולת ורצון להתמדה ותרנול אישי בקביעות ועקביות מחוץ ליום הלימודים
- העברת תשלום

דרישות קבלת תעודת הסמכה בסיום הקורס:

- נוכחות של לפחות 80% בשעורים
- הגשת ארבע עבודות בכתב
- עמידה בהצלחה בהערכות סוף שנה
- השתתפות בסטאז'
- העברת שעור פרונטאלי כיתתי

עלות הקורס: 8,900 ש"ח לשנה במעמד הרישום ייגבו דמי הרשמה חד פעמיים בסך 250 ש"ח

אופן התשלום: מזומן/ שיק/העברה בנקאית

פתיחת הקורס מותנית במספר נרשמות

תמר רוטשטיין מורה בכירה ליוגה, תלמידתה של אורית סן גופטה ונגה ברקאי, נשואה ואם לששה, גרה בבית אקולוגי בעמק האלה. תמר מתרגלת יוגה 27 שנה מתוכם 25 שנות ותק בויג'נאנה יוגה. בוגרת קורס מורים בכירים לויג'נאנה יוגה, עם ניסיון של כ-20 שנה בהוראת היוגה והכשרת מספר דורות של מורים.

תמר מרפאה בעיסוק, מנחה מוסמכת וותיקה של שיטת המודעות לפוריות, עוסקת בחינוך למיניות בריאה ומטפלת בשיטת אביבה.

קורס הכשרת מורות ליוגה

ברוח ויג'נאנה עם נגיעה יהודית

בהוראת: **תמר רוטשטיין**

מורה מלווה: **נגה ברקאי**

תאריך פתיחת הקורס: **אוקטובר 2018**

הקורס יתקיים: **במרכז המעגל בנחושה**



'מרכז המעגל', עמק האלה
050-6781528 📞 054-2106696
tamar@womensway.co.il

ייחודו של הקורס הינו בהיותו בשיטת ויג'נאנה, ברוח יהודית ובמיקודו סביב הנשיות. ויג'נאנה הינה שיטת יוגה יסודית, עוצמתית, שקטה ועמוקה. בקורס זה המיקוד הוא בנשיות עם מיקוד באגן הנשי ובמודעות נשית. נעסוק בחיבור בין חומר לרוח, גוף ונפש, על פי יסודות יהודיים. הקורס מעמיק בתרגול המסונכרן עם הזמנים הייחודיים במחזור חייה של האישה ומרחיב בפיזיולוגיה של מערכת הרבייה הנשית (ובמערכת ההורמונלית שלה).

הקורס נותן למורה כלים לבניית אימון אישי יום יומי המותאם ספציפית לה ולכל מתאמנת ומתאים את התרגול למצבה המשתנה.

תרגול עמוק זה של היוגה והאימון לא נשאר רק על המזרן, אלא מפגיש את האישה עם המרכז שלה ועם המשאבים הייחודיים הקיימים בה.

כמורה בשיטה זו, תוכלי, בעזרת הכלים שתקבלי, להנחות נשים למצוא את מקורות העוצמה שלהן ואת העוגנים אשר אותן ניתן ליישם במרחבי החיים.