



תמר רוטשטיין  
מרכז המעגל



# כלי יוגה, נשיות ויהדות נספגים

קורס דו-שנתי להכשרת מורות ליוגה

## אימון פוראת יוגה

בשיטת ויג'נאנה ברוח יהודית  
עם דגש על מחזוריות ונשיות

פיוגה למרפא ומרפאה

לימודי  
תעודה  
בהכרת ארגון  
מורי היוגה

מספר  
המקומות  
מוגבל!

### נושאי הקורס:

- ✔ הכרת תנוחות יוגה ותרגולן
- ✔ בניית ארגז כלים לאימון אישי
- ✔ הובלת קבוצה באימון
- ✔ מדיטציה והשקטת ההכרה
- ✔ נשימה ככלי להתבוננות ואיזון
- ✔ נשים-ה יוגה - הרחבת הידע היוגי דרך תנועת מחזוריות האישה
- ✔ אנטומיה באוריינטציות הגוף הנשי
- ✔ העמקה בתחום רצפת האגן
- ✔ הגות מעולם היוגה והיהדות

הקורס מתקיים **במרכז המעגל** - סטודיו שקט ואינטימי בלב עמק האלה בהנחיית **תמר רוטשטיין** מורה בכירה ליוגה. תלמידתה של אורית סן גופטה ונגה ברקאי, מרפאה בעיסוק, מנחה מוסמכת וותיקה של שיטת המודעות לפוריות ומטפלת בשיטת אביבה.

הנחה  
לנרשמות  
לקורס עד  
סוף יולי

יום פתוח! יום שישי 9:30 בבוקר, 23.7 י"ד אב  
ההשתתפות ללא עלות, מותנית בהרשמה מראש

בואי אנוש ואהבה

לפרטים והרשמה: תמר 050-9110114, בווצאפ 050-6781528

דוא"ל tamar@womensway.co.il

אתר www.womensway.co.il, דף נחיתה https://pfgw.me