

בית הספר למאמנים ולמדריכים

קורס שנה ב' לתעודת מורה מוסמך ליוגה – 220 שעות

רכז הקורס- שחר בן דוד

shahrben@013net.net

צוות המרצים: ליאורה קסטנבוים, נורית סתיו הובר, ברק פליישר

תוכנית הלימודים - 220 שעות לימוד

- אימון מעשי: תרגול אסנה, פראניאמה ומדיטציה – 100 שעות.
- אימון המדריך: בניית אימון לפי נושא מיוחד – 20 שעות.
- קינזיולוגיה: ניתוח תנוחות והתאמה פרטנית למתרגל, בעיות בכפות רגליים, ברכיים, מפרקי אגן וירך, חגורת כתפיים ועוד – 16 שעות.
- יוגה נשית - דנה דברת לביא: התאמת האימון לגוף האישה לכל אחד משלבי המחזוריות החודשית – 8 שעות.
- פילוסופיה: החיים כשיעור, העמקת הלימוד בטקסטים הקלאסיים – 14 שעות.
- יוגה-תרפיה: לבעיות גב, לחץ דם, פיברומיאלגיה, בעיות לב שונות, מעי רגז – קוליטיס וקרוהן, הרניה - סוגים שונים של בקע, סוכרת, פרקינסון - 21 שעות.
- צלילים: חשיבות השימוש בצלילים במהלך האימון, הצליל המרפא – 4 שעות.
- איורודה – ליטל סימון: ידע החיים בחיבור עם היוגה, התנהלות יומית מנקודת מבט איורודית לנשים ולגברים במעגלי החיים – 8 שעות.
- אתיקה מקצועית - יחסי מורה ותלמיד - 4 שעות.
- צפייה והתנסות: חובת הגשת עבודה בנושא - 20 שעות.

חובות התלמיד:

על התלמיד בקורס חלה חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים.

חובת הגשת עבודות:

חובת הגשת עבודה בנושא צפייה והתנסות - 20 שעות.
הגשת עבודה - פטנג'לי יוגה סוטרה – חיים של יוגה.
הגשת אימון יוגה - מקרה מיוחד בהתאם להתנסות בשטח.

הסמכה: לעומדים בדרישות במלואן תוענק תעודת מורה מוסמך ליוגה מטעם ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן.

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד 500502000 | *3063 | www.wingate.org.il