



היחידה ללימודי תעודה
גבעת ושינגטון
בית הספר לרפואה משלימה



אדמה
ביה"ס לרפואה משלימה ותרפיות
גבעת ושינגטון

קורס הכשרת מורים ליוגה

מוכר ע"י ארגון מורי היוגה בישראל

מסלול דו שנתי:

מרצה: רחל פלטין

פתיחת קורס: 19/12/2019

מחיר הקורס: 7,500 עבור כל שנה + 400 נש דמי רישום

מספר שעות הקורס: 500 שעות אקדמיות (250 שעות אקדמיות לכל שנת לימודים)

ימים ושעות:

שנה א' ימי ה' בין השעות 16:30-21:00

שנה ב' ימי ו' בין השעות 08:00-13:00 (תלוי בשעת כניסת השבת)

*הקורס ייפרס על שנתיים.

מיועד: לנשים המעוניינות להפנים את היוגה בחייהן, להעשיר את חייהן בבריאות ובשלווה להעמיק את הידע התיאורטי ואת תרגול היוגה האישי, ולעבור הכשרה כמורי יוגה.

דרישות הקורס:

- 80% נוכחות בשיעורים **חובה**.
- תרגול היוגה בבית במהלך השנה **חובה**
- קריאת הספרות הנדרשת
- הגשת עבודות **במועד**
- סטאז'
- ציון עובר במבחנים עיוניים, מעשיים ועבודות.

תעודה: מורה ליוגה - למסיימי שתי שנות לימוד ועמידה במטלות ובחובות המסלול.



היחידה ללימודי תעודה
גבעת ושינגטון
בית הספר לרפואה משלימה



אדמה
ביה"ס לרפואה משלימה ותרפיות
גבעת ושינגטון

מדריכה ליוגה - למחליטות לפרוש לאחר שנת הלימודים הראשונה, בהתאם להישגיה הלימודיים של הסטודנטית במבחן המעשי, העיוני ובהצגת מערכי שיעור עם תלמיד שלא למד לפני כן יוגה.

בית ספר "אדמה" רשאי לשנות את התנאים לקבלת התעודה במהלך השנה, ככל שיידרש על ידי ארגון מורי היוגה.

כל נרשמת תקבל ביום הראשון לקורס ערכה הכוללת : מזרון , שמיכה, חגורה ואביזרי תרגול , כמו כן כל נרשמת תקבל במתנה את ספר היוגה "יוגה סוטר של פטנג'לי", בתרגום אורית סן- גופטה.

לפרטים והרשמה - נועה - 073-3744149 , adama@washington.ac.il

שנה א' - לתרגול / לחיות יוגה

במהלך השנה הראשונה, נתמקד בהיכרות עם מסורת היוגה, נלמד ונתרגל את מצבי התרגול השונים והתאמתם לחיינו הפרטיים.

במהלך השנה נכיר את שמונת אברי היוגה ונתרגל את האסאנה, הפראניאמה, והפרטיאהרה.

נלמד את עקרונות התרגול ומשמעות התרגול בחוויית היוגה.

נחקור את קבוצות התרגול השונות: תרגילי עמידה, תרגילי שווי משקל, גמישות, יציבות ותרגילים הפוכים, ואת ביטוי עקרונות התרגול לפי שיטות היוגה הנפוצות: שיבנדה, איינגאר, אשטאנגה וויג'נאנה.

נבחן כיצד אנחנו וחברותינו לקורס מתמודדים איתם, בקורס ובחיי היומיום. בכל שיעור, נתרגל את הריכוז והתכנסות החושים, את הנשימה היוגית ואת התרגול הפיסי. נלמד להרכיב ויניאסות (תרגול בזרימה), נכיר את היתרונות והחסרונות של תרגול רפיטטיבי אל מול תרגול משתנה.

נכיר ונתנסה בתרגולי הניקוי הפנימי (קרייה).

נלמד את האנטומיה והפיזיולוגיה של הגוף, ונכיר את ההשפעות הפיסיולוגיות והאנרגטיות של תרגול היוגה.



היחידה ללימודי תעודה
גבעת ושינגטון
בית הספר לרפואה משלימה



אדמה

ביה"ס לרפואה משלימה ותרפיות
גבעת ושינגטון

לכל אורך השנה, נעמיק יחדיו אל תוך הטקסטים של מסורת היוגה. נתחיל את השנה בהכרות עם ההיסטוריה של היוגה ונמשיך יחד בחקר היוגה סוטר של פטנג'אלי. נתבונן ובין את השילוב בין הפילוסופיה של היוגה לבין הפרקטיקה של היוגה.

שנה ב' - ללמד יוגה

במהלך השנה השנייה נעמיק את הכרותינו ויכולותינו באסנות ונתמקד בחקירת תפקידנו כמורים ליוגה. נרחיב את מגוון האסנות. נתרגל ונחקר את העבודה מתוך הקשבה והרפיה ונתוודע למצבי ההכרה וחיבורי גוף-נפש בזמן התרגול. נחקר את הקשתות והפיתולים, את שווי המשקל השונים ונשלב ונאחד בעבודתנו את אברי היוגה השונים.

נכיר גישות חדשניות ושונות בעולם היוגה כיוגה בזוגות, יוגה בערסלים, יוגה צחוק.

נתמקד בהתאמת האסנות לאוכלוסיות שונות ובשיטות המיועדות לתמיכה ולעזרה לקשיי התלמידים השונים. נלמד על פתלוגיות נפוצות באוכלוסיה שבאה ללמוד יוגה ואת עקרונות היוגה תרפיה.

נתנסה בהעברת תרגול בקבוצות קטנות ובסטאז'.

נעמיק את הלימוד בטקסטים הקדומים של האופנישדות ונלמד על תפקידו ומקומו של המורה במסורת היוגה.

נכיר את הפילוסופים המודרניים החשובים כשרי אורובינדו וקרישנמורטי.

נכיר את הרפואה האירווודית ואת התזונה הסטווית. כחלק ממסורת היוגה.

במהלך השנה, לכל אורך תקופת הלימוד, נמשיך לחקור את כל מה שמרכיב אותנו, ואת המקום בו מסורת היוגה פוגשת את המסע האישי שלנו כמתרגלים וכמורים.



היחידה ללימודי תעודה
גבעת ושינגטון
בית הספר לרפואה משלימה



אדמה
ביה"ס לרפואה משלימה ותרפיות
גבעת ושינגטון

מרצה : רחל פלטיין

מורה בכירה ליוגה עם ניסיון רב שנים בהוראת היוגה לאוכלוסיות שונות. מלמדת ברגישות ובהקשבה לצרכים ולייחודיות של כל אחד מתלמידיה. נפגשה לראשונה עם עולם היוגה בשנת 1964 עת התגלגל לידיה ספרו של ייסודיאן "יוגה ובריאות". ספר זה שינה את חייה ומילדה חולנית הפכה לילדה בריאה. מאז ועד היום תרגול היוגה מלווה אותה באופן יומיומי. "בשמי נפשך – אתה הוא השמש", אמר הבודהא ומשפט זה ששמעה בילדותה ליווה אותה בכל דרכיה.

כ-45 שנים היא מתרגלת וחוקרת את יחסי גוף ונפש בתנועה (דרך היוגה והטאי-צ'י) ובמדיטציה. במסעה בשבילי היוגה השתלמה ולמדה עם מורים רבים במגוון שיטות רחב, כולל איינגאר יוגה, אשטאנגה יוגה, אנוסארה יוגה ודרו יוגה. בסוף שנות השבעים חייתה בהודו והשתלמה בשיבנדה אשראם ברישיקש. בשנות התשעים למדה בוינגייט בקורס מורי היוגה בשיטת ויג'יננה יוגה בהדרכתה של אורית סן-גופטה. לימדה תלמידים רבים ומרגישה שצברה ידע והבנה אותו היא רוצה לחלוק עם דורות מורי היוגה הבאים.

רחל היא אם לשלושה בנים, סבתא לחמישה נכדים. היא ביולוגית בהשכלתה ומאז יציאתה לגמלאות היא מתמקדת ביוגה וברפלקסולוגיה.