



## קורס להכשרת מורים ליוגה תרפיה אינטגרטיבית עם ציפי נגב

### קורס בסיס בהיקף של 350 שעות, מוכר ע"י ארגון מורי היוגה בישראל

**מטרת התוכנית:** הכשרת מורים ליוגה תרפיה לעבודה פרטנית/קבוצתית

**ההכשרה מעניקה למשתתפים** כלים להתבוננות אינטגרטיבית ויכולת ללוות תנועה לעבר ריפוי בסינרגיה של גוף-נפש-רוח, עקרונות ליבה ליציבה מיטבית ועבודה עם תופעות גופניות שונות, כלים לעבודה טראומה ומודלים פסיכולוגיים ופילוסופיים מעולם היוגה ומתחומים משיקים.

**היקף התוכנית:** 350 שעות לימוד אקדמאיות כולל פרקטיקום והדרכה

**התוכנית מיועדת** למורים ליוגה, למטפלים בגישות שונות, מטפלים בתנועה, פסיכולוגים, עו"ס, פיזיותרפיסטים, פסיכותרפיסטים, מאמנים, מטפלים במגע, מאמני כושר וספורט ועוד, אשר מתרגלים יוגה ורוצים לעבור תהליך אישי ולרכוש כלים מקצועיים

<b>ימים ושעות</b>	הלימודים יתקיימו החל 5.11.24 ועד סוף יוני 2025 סה"כ 32 מפגשים (עם חופשות במקביל למשרד החינוך) בימי שלישי בין השעות 14.00-7.30.
<b>מיקום</b>	רחוב אלפסי 1, נחלת עדה, אולם נעים ורחב ידיים, טובל בגינה ירוקה. גישה קלה מנתיבי תחבורה שונים וחניה בשפע ללא תשלום
<b>שכר הלימוד המלא</b>	12,800 ש"ח, דמי הרישום בסך 800 ש"ח יועברו עם ההרשמה (נכללים בעלות הקורס)
<b>הנחות</b>	בהרשמה מוקדמת עד 31.5.24 המחיר 10,800 ש"ח, לאחר מכן עד 1.8.22 המחיר 11,800 ש"ח

**מלגת לימודים:** המקדימים להירשם עד תאריך 31.4.24 וכן מועמדים שחווים אתגר סביב המלחמה, יוכלו להגיש בקשה ולקבל מלגה בגובה 500 ש"ח

**תנאי ביטול:** במקרה של ביטול השתתפות עד מועד פתיחת הקורס יוחזר שכר הלימוד המלא בקיזוז דמי הרישום המהווים דמי טיפול, לאחר תחילת הקורס ועד המפגש החמישי תוחזר עלות הקורס בקיזוז עלות השיעורים בהם השתתפת, לאחר השיעור השישי אין החזר כספי.

### מידע כללי על תכני הקורס

#### **1. מיומנויות לליווי תהליכים ותמיכה בפונים המתמודדים עם אתגרי גוף נפש מגוונים כולל טראומה**

אסנה וארגון הגוף, פראנימה ותבניות נשימה, בהנדות, מודרות, הרפיה, עבודה עם עזרים מתאימים ותנוחות משקמות. כמו כן נלמדים כלים מעולם המיינדפולנס, ההתמקדות, תיאוריות שונות בתחום טראומה

#### **2. היוגה והמיינדפולנס כבסיס פילוסופי ופסיכולוגי ליוגה כתרפיה**

היכרות עמוקה עם תמות ומודלים פסיכולוגיים ופילוסופיים מרכזיים מעולם היוגה, לימוד המודלים כמפות דרכים תומכות ברמת הגוף-נפש-רוח, היכרות עם עולם המדיטציה. בנוסף לידע העמוק של היוגה, נלמדים בקורס כלים של המיינדפולנס Mindfulness, ה-E.S. (החוויה הסומטית), התמקדות (Focusing), חקר המוח, התאוריה הפוליווגלית של סטיבן פורג'ס ועוד

### 3. אנטומיה פיזיולוגיה במבט מערבי ובמבט יוגי לצורך בניית ליווי קשוב ומותאם

היכרות עם מערכות גופניות מרכזיות ותפקודן, היכרות עם תופעות ואתגרים שונים שהיוגה יכולה להציע להם מענה.

### 4. פרקטיקה מקצועית ואתיקה מקצועית ליצירת מרחב שיש בו תנועה לעבר ריפוי

יצירת מרחב בטוח, מבוסס מערכת יחסים פונה-מלווה, תישאול, אבחון, בניית תוכנית תקופתית, כתיבת דוחות, מעקב, אתיקה מקצועית, סיום תהליך.

### 5. פרקטיקום וסופרויז'ן לצורך טיפוח המיומנויות המקצועיות ושיכלולן

עבודה מעשית עם עמיתים ופונים חיצוניים, כתיבת דוחות וקבלת סופרויז'ן מציפי וצוות האסיסטנטים. הידע של הקורס מעניק תשתית איתה אפשר להתמחות בתחומים שונים בניהם: ליווי בנושא כאב, מחלות אקוטיות או כרוניות, בעיות נשימה, טראומה (PTSD) ומצבי דחק (מתח, לחץ, חרדה), פיברומיאלגיה ותופעות אחרות

**תעודת סיום** תינתן למי שעומד בדרישות הקורס הכוללות השתתפות פעילה במינימום 80% מהשיעורים, הגשת כל העבודות והמטלות, השלמה מלאה של הפרקטיקום

מורים ליוגה שלמדו קורס מורים בהיקף של 500 שעות יקבלו תעודת "מורה ליוגה תרפיה אינטגרטיבית" (ארגון מורי היוגה יכיר לצורך הכשרה כיוגה תרפיסט רק במי שמחזיק גם תעודה מוכרת של הוראת יוגה)

מטפלים מתחומים אחרים יקבלו "תעודת סיום קורס לליווי תהליכים ביוגה כתרפיה"

אחרים יקבלו "תעודת השתתפות בקורס לליווי תהליכים ביוגה כתרפיה"

### לצורך התרשמות נוספת :

כדאי להגיע למפגש היכרות עם ציפי נגב ולהתוודע לשפה הייחודית של היוגה תרפיה האינטגרטיבית ולקבל מידע מקיף על הקורס

מפגשי היכרות ייערכו בהרצליה בתאריכים הבאים: יום שישי 12.4.24.5 בין השעות 10:00 עד 12:00, יום חמישי 9.5.24 בין השעות 12:00 עד 14:00

המעוניינים ומעוניינות להשתתף מתבקשים להירשם מראש אצל ליאת בווטס אפ : 0515518867

בנוסף מומלץ להיכנס לאתר יוגה אינטגרטיבית, ולהתרשם שם מפירוט מקיף של התכנים [www.yogain.co.il](http://www.yogain.co.il)

כמן כן על מנת שתוכלי להתרשם מהשפה הייחודית של ציפי, את מוזמנת להצטרף לקורס אינטרנטי בנושא נשימה

כמתעניינים בקורס אתם מוזמנים להירשם ולהשתתף בקורס זה ללא עלות.

הקישור לקורס: <https://kmgeneral.ravpage.co.il/111>

**אני כאן לכל שאלה , להתראות ולהשתמע, ליאת כרמלי**

**051-5518867**

### תקציר סילבוס (התכנים וסדר הנושאים נתון לשינויים)

תוכן	מפגש
תנועה אורגנית, פאשיה, היכרות עם הנשימה וסוגי נשימות, מושגי יסוד באנטומיה, אתיקה ומערכת יחסים במפגש המרפא	1-2
תנוחות עמידה, כלים לארגון הגוף בקושות השונות, סוגים שונים של פרניאמה, מערכת יחסים במפגש המרפא, מערכות יחסים בין מערכות הגוף השונות	3-8
תנוחות הטיה לאחור, סוגי פרניאמה שונים, היכרות עם מערכות חשובות בינהן: מערכת הנשימה, מערכת העצבים, עקרונות פילוסופיים	9-13
תנוחות הטיה קדימה, העמקה בפרניאמה, מפתחות של היוגה תרפיה (SIBAM), משאבים, מערכות מרכזיות בגוף: דם ולימפה, המוח.	14-18
תנוחות פיתול, העמקה בפרניאמה, כאב, תחושות ורגשות, מודלים פילוסופיים, כלים לבניית תוכנית עבודה ומעקב, המערכת ההורמונלית	19-22
תנוחות הפוכות, העמקה בפרניאמה, טראומה, סוגיות של מגע וגבולות במפגש המרפא, מדיטציה	23-26
תנוחות רסטורטיביות, ניאמות, בריאות הגוףנפש, פתולוגיות, מודלים פילוסופיים, גבולות ואתיקה	27-31
סיום סיכום וסופריזן קבוצתי	מפגש אחרון מס 32