



## קורס יסודות היוגה

מה ההבדל בין ספורט ליוגה? במה מועילה לי תנוחת הכלב שמביט מטה? מי זה פטנג'לי?

מה זה פראנאיאמה? איך בונים רצף לתרגול אישי?

אם שאלות אלו מעניינות אותך – הקורס הזה הוא בשבילך!

קורס יסודות היוגה נפתח לאחר החגים במתנ"ס קדימה - צורן.

### למי מתאים הקורס?

למי שרוצה להתחיל לתרגל יוגה ומעוניין להתחיל מהבסיס.

למי שמתרגל יוגה ורוצה להעמיק בפילוסופיה ובמסורת

למי שרוצה להקדיש זמן וסבלנות לבניית יסודות נכונים לתרגול האישי.

למי שאף פעם לא ניסה אבל רוצה להתחיל,

למי שכבר מתרגל ורוצה לשאול ולהבין,

למי שרוצה לתרגל באופן עצמאי ורוצה לקבל כלים והדרכה

### מטרת הקורס:

להכיר את היוגה לעומק, להתאים תנוחות באופן אישי למתרגל, ללמוד מהי הפילוסופיה של היוגה,

לדעת לבנות רצף אישי כבסיס לתרגול על פי עקרונות היוגה.

8 מפגשים בני שעתיים כל אחד.

כל מפגש יתחיל בתרגול ולאחר מכן סדנא מעשית משולבת בחומר תיאורטי.

### נושאי הלימוד בקורס:

- חקר תנוחות. העמקה בתנוחות הבסיס, תועלות ויתרונות של התנוחה, מודיפיקציות
- בנייה והתאמת רצף אישי לתרגול.
- מבוא לפילוסופיה של היוגה – להכיר את הפילוסופיה של היוגה, 8 אברי היוגה ופטנג'לי.
- מבוא לפראנאיאמה – נשימה יוגית מהי, עבור מה, סוגים שונים של תרגילי נשימה.

גילת- הוראת יוגה 052-8611272



ימי לימוד ותאריכים:

קורס ערב -

יום ראשון 18:00-20:00 (צורן, יובלים)

11.10, 18.10, 25.10, 1.11, 8.11, 15.11, 22.11, 29.11

קורס בוקר –

יום חמישי 9:30-11:30 (צורן, מתנס חדש)

15.10, 22.10, 29.10, 5.11, 12.11, 19.11, 26.11, 3.12

עלות הקורס:

750 ₪ לקורס הרשמה דרך לינק מהמתנ"ס.

תוכן הקורס: לינק לדף באתר שלי

**מפגש ראשון:**

תרגול

היכרות

מהי יוגה

מבוא לנשימה יוגית

תנוחות עמידה: חקירה, מודיפיקציות, תועלות.

**מפגש שני:**

תרגול

מערכת הנשימה

חקר תנוחות - המשך

מבוא לעיקרון בניית הרצף

**מפגש שלישי**

תרגול

תנוחות ישיבה – חקירה אנטומית

תנוחות שיווי משקל

גילת- הוראת יוגה 052-8611272



**מפגש רביעי**

תרגול

פראנאיאמה

פיתולים

עקרונות לבניית רצף תרגול

**מפגש חמישי**

תרגול

מבוא לפילוסופיה של היוגה

יוגה סוטרא, פטנג'לי, 8 איברי היוגה

**מפגש שישי**

תרגול

חקר התנחות - המשך

התאמת תנחות באופן אישי למתרגל

**מפגש שביעי**

תרגול

תנחות הפוכות – תועלות ומודיפיקציות

**מפגש שמיני**

תרגול

סיום בניית רצף התרגול

סיכום, שאלות והתייחסות אישית.

\*\*\*\*לאחר כל שיעור יועבר סיכום השיעור לכל תלמיד במייל.

\*\*\*תוכנית הקורס אינה סופית וכפופה לשינויים והתאמות.