



# קורס מורי יוגה



קורס מורי יוגה - שנה א'

בואו ללמוד בקורס  
שיכול לשנות את חייכם!

Roxi Stolk & Boaz Agmon (directors)

[www.yoga-mala.com](http://www.yoga-mala.com)

  
yoga mala



## צוות הקורס



רוקסי



יונתן שרף  
אנטומיה



בעז אגמון  
תזונה ותודעה

\*\*\* אנא שימו לב כי צוות הקורס (מלבד רוקסי ובעז) משתנה מדי פעם,  
והרכבו הסופי נקבע רק בתחילת שנת הלימודים.

  
yoga mala



## הדרך:

קורס מורי היוגה של "יוגה מאלה" הנו קורס בן 600 שעות לימוד אקדמיות. הקורס מאושר על ידי ארגון מורי היוגה הישראלי. הקורס נבנה מתוך שאיפה לסטנדרט האירופאי של 600 שעות לימוד והנו מצטיין בסטנדרטים חדשים של מקצועיות העמקה וידע רוחני. קורס המורים מהווה קרש קפיצה ממנו נוסקים היוגים הבוגרים אל עולם מתעורר. הם יוצאים אליו להפיץ אור בדרכם האישית, את אותה השמחה הפנימית הנצחית, שהיא הזכות המולדת של כל אחד ואחת!

מטרתו של מסע מעורר השראה ומשנה החיים זה, ללוות כל תלמיד בעקביות וביציבות, בדרך של התפתחות אישית מואצת, אשר מכוונת להתגברות על הפחדים, הסרת מטענים מיותרים ושחרור אנרגיית דפוסים ישנה. או אז, מתפנה הנפש לקראת כניסה למצב חדש של נוכחות ואהבה והתלמיד מגיח מתוך הפחד והבלבול, כפי שפרפר מגיח מתוך חשכת הגולם, למעוף שופע ומלא שמחה.

לא פעם, בסופה של השנה, התלמידים שלנו מביטים לאחור על כברת הדרך שעברו ומחייכים בהשתאות והכרת תודה על הדרך שהם עצמם העזו לעשות!

## הסננה (הצוות):

רוקסי ובעז מובילים את המסע לכדי פריחה רוחנית זו. יחד עמם עובדים צוות של מורים מנוסים ומוכשרים במיוחד במתן תמיכה, הכלה וקשב עמוק אשר נדרשים בתהליך שכזה.

## התוכן:

קורס המורים ביוגה מאלה, כולל לימוד אסאנות, פראניאמה, מדיטציה ופילוסופיה מעשית. אנו לומדים כיצד לבנות מהלכי שיעור וכיצד לתמוך ולתקן תלמידים אחרים, הן מילולית והן פיזית. בנוסף אנו לומדים על מגוון נושאים מרתקים כמו תזונה יוגית, טנטרה, עבודה עם אנרגיה, אנטומיה ועוד הרבה יותר! דרך התוכן והתהליך, כמעט מבלי לשים לב, הקסם מתרחש.

## התוצאה:

התלמידים שלנו הם מורי יוגה מיומנים ואכפתיים שנושאים מסורת רוחנית חסרת גיל אל האלף החדש. בוגרים רבים מתחילים ללמד מיד עם תום הקורס, פותחים סטודיו, סדנאות, שיעורים ומסעות משלהם!

**...ולא לה מביניכם, שאולי חשים כי הוראת יוגה אינה החלום שלכם  
ואתם מעוניינים להצטרף לקורס הזה על מנת לחוות תהליך מעצים ומשנה חיים,  
אתם תמצאו את עצמכם יוצאים אל מעבר לגבולות המוכרים שלכם,  
אל חירות מעבר לכל דמיון!**

  
yoga mala



## על רוקסי:

רוקסי נולדה בחווה קטנה בקנדה, ילדותה עברה בקרבה ואהבה לטבע. כנערה הייתה רצה למרחקים ארוכים, חותרת ומתאמנת בהתעמלות קרקע. באוניברסיטה למדה קולנוע, דתות ופילוסופיה.

לאחר מכן, בעת שהייתה ביפן, למדה זן וויפאסאנה ובהודו נחשפה ליוגה. אז חוותה לבסוף את השילוב שנתן מענה לחיפוש שלה: עבודה רוחנית עמוקה ואינטנסיבית, המשלבת תרגול גופני וסקרנות בלתי פוסקת.

ההשפעות של רוקסי נעות משאקטי מאי, לסנאטאם קאור, מבאשו, לסרי לדהארמה מיטרה ולטיך נאט-האן. התהליך המתמשך של למידה, שינוי ולימוד מרתק אותה.

רוקסי היא תלמידתם של סרי דהרמה מיטרה (ניו יורק), ושאקטי מאי (וונקובר) והיא מלמדת כבר 25 שנה.

את הסטודיו הראשון שלה פתחה רוקסי בשנת 2000. זה היה סטודיו קיץ ליוגה, בקנדה. שנתיים לאחר מכן פתחה את הסטודיו הראשון שלה בישראל, סטודיו "יוגה מאלה". כיום ממוקם הסטודיו במכמורת, בצל חורשת איקליפטוסים ובקרבה לאחד החופים היפים בארץ.

סטודיו יוגה מאלה ידוע כיום בקהילת היוגה בישראל, ומקבל תלמידים לקורסים ולסדנאות שלו, מכל רחבי הארץ. סטודיו יוגה מאלה מכיל בתוכו את בית הספר להכשרת מורים **Yoga Mala School of Light** - המקדם הפצת ידע בנושאי תנועה, אור, בחירה חופשית, אמא אדמה, תזונה ועוד. זאת בשיתוף עם מורים מהארץ ומחו"ל.

מדי שנה מעבירה רוקסי סדנאות גם במדינות אחרות. עדכונים על הקורסים השונים ניתן למצוא באתר האינטרנט של יוגה מאלה.

רוקסי היא מורה ייחודית. הויניאסה שלה היא זורמת, הומוריסטית, שמחה ומלאת עוצמה. היא בונה את התרגול שלה כמסע רוחני המתפרש מעבר לשורשי הסבל אל לב ליבה של הדממה.

כמו אמן שלא ניתן לסווג אותו תחת קטגוריה אחת, כך גם רוקסי, חוקרת את מעמקי הרגע ביחד עם תלמידיה, בתנועה טבעית שמצליחה לתפוס ביחד את תובנות היוגה השונות, לכדי התגלות יחידה והבנה כוללת של מי אנו באמת.

קורס המורים של סטודיו יוגה מאלה מתבסס על הידע המעמיק שלה באסנות, בפילוסופיה ואנטומיה ועל הידע הרב שקיבלה ממוריה, אותם היא מוקירה בכל ליבה.

## מורי הקורס



### רוקסי

לקורס קוראים "קורס מורים ליוגה", אך באותה המידה אפשר לקרוא לו: "כיצד לחשוף את האושר הפנימי הנצחי" או, "צפייה ב'אמת' המתעוררת בתוכך".

מטרתו של **לימוד אמיתי** (True Teaching), אינה רק להעניק לתלמיד כלים ואפשרויות לחיים טובים יותר. **לימוד אמיתי** משנה לחלוטין את הדרך בה אנו מסתכלים על ידי פקחת העיניים שלנו אל מה שבאמת נמצא כאן ועל ידי כך שהוא מכוון אותנו אל הכרת הטבע העמוק והאמיתי ביותר שלנו.

באופן אידיאלי מכוון אותנו לימוד זה אל הכרת **העצמי הרוחני שלנו**.

### מיניות מקודשת ופוריות

במשך אלפי שנים קיבלה המיניות האנושית שם רע. היא הוכרזה מלוכלכת וטמאה על ידי הממסד הפטריארכלי ונידונה לקיום במחשכים.

לפני עידנים, הוחזקה המיניות על ידי נשים, שהבינו את הקסם והמסתורין של הבאת חיים לידי קיום פיזי. כיום, כדי להשיב לנו את כוחנו כבני אנוש, עלינו לגלות מחדש מערכת אמונה זו, שכמעט והוכחדה, את אותו הקסם של האנרגיה הנשית הנשגבת, כפי שהיא מתגלמת בכל תפארתה בטבע.



### בעז אגמון

#### מרצה לתזונה ותודעה

תזונה נלמדת בכדי לאפשר לנו לשמור על מערכת פיזית בריאה כך שנתפנה ללא מאמץ לעבודה רוחנית עמוקה. כיום בשונה מהעת העתיקה, על היוגי המודרני להבין את הסביבה בה הוא חי ונושם בכדי לשמור על בריאות, מרץ וחיוניות על פני שנים.

אני עוסק בעבודת אנרגיה, ובשאלה כיצד לבנות סביבה טבעית קסומה המקיימת ותומכת בחיים. כמו כן אני מנהל ביחד עם רוקסי והצוות, את קורס המורים של יוגה מאלה.

ללימוד והבנה של מערכת העיכול הגעתי לאחר שנים רבות של בעיות קיבה, שנפתרו כמעט כבמטה קסם, כשהתחלתי ליישם את "תורת ההגינה הטבעית". לפי תורה זו כשאנו מפסיקים להכניס דברים לא מתאימים, מערכת העיכול מנקה ומבריאה את עצמה טוב יותר מכל דרך אחרת, ואנו נשארים בריאים ללא מחלות כלל!

בקורס אלמד את כל מה שהיוגי המודרני צריך לדעת כדי לשרוד ולשגשג בשנים הראשונות של חייו (עד גיל 100), כדי שיוכל להתפנות ללימודי הרוח בגוף בריא ונקי ממחלות.



### יונתן שרף

#### מרצה לאנטומיה

אנטומיה נלמדת בעולם המערבי כבר מאות שנים. שרטוטים של שרירים כמו אלה שצייר לאונרדו דה וינצ'י הם עדיין הבסיס להבנה מעמיקה של הגוף וכיצד הוא נע. כמורים ליוגה נלמד איך זיזים השרירים והמפרקים השונים במהלך התרגול. נלמד איך להימנע מפציעות ואיך לרפאן על ידי תנועה נכונה.

יונתן: אני מטפל בהידרותרפיה משנת 2011, וואטסו, וואטרדאנס, עיסוי שוודי ותאילנדי. כמו כן אני סטודנט שנה ד' לרפואה אוסטאופתית.

אני לומד ומתרגל ריפוי במגע מאז שנת 2011, במים ומחוץ למים, ומאמין כי כל מטפל באשר הוא, חייב להיות בעל ידע רחב ועמוק באנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם.

התשוקה הגדולה שלי בחיים היא חקר גוף האדם ודרך הבריאות והריפוי הטבעי.

אני מאמין כי נפש בריאה שוכנת בגוף בריא וגוף בריא הינו גוף שהוא יציב חזק ותנועתי.

אני מאחל לכל לומדי האנטומיה בקורס שידעו להפיק מידע מרתק זה את המירב וכן שישמש אותם נאמנה בהמשך דרכם כמורים ליוגה.



  
yoga mala

## מבנה הקורס:

הקורס מבוסס על המבנה שהוצע על ידי "ארגון מורי היוגה הישראלי" ומקנה תעודת "מורה בהכשרה" בתום השנה הראשונה) המוכרת ע"י ארגון מורי היוגה הישראלי. **בעלי תעודת 300 שעות, יכולים להתחיל ללמד יוגה!** מי שממשיכים לשנה השנייה לתעודת מורה מוסמך ליוגה (600 שעות), ילמדו שלהעמקה פנימה אין בעצם גבול, וככל שתלמד להיות יותר אתה עצמך, כך תוכל להיות כלי מועיל יותר לנשיאת אור וכמדריך עבור אחרים.

התעודה: ארגון היוגה הישראלי הינו חבר מן המניין בארגון היוגה האירופי (אך תעודה של הארגון הישראלי אינה תעודה אירופאית). למרות זאת מורים ישראלים מוערכים בכל העולם, בשל ניסונם הרב והבנתם את רוח היוגה, שלרוב הנה גדולה ממה שתעודת נייר כלשהי יכולה להכיל.

הקורס בנוי על מפגש אחד בשבוע, למשך 32 מפגשים, 7 שעות לימוד אקדמיות בכל מפגש. ושתי ריטריטים של 15 שעות. לרוב, נתחיל את היום בתרגול עם רוקסי, פרניימה, מדיטציה ואסנה ובהמשך היום נלמד נושאים נוספים.

**חלק מהקורס בנוי כעבודת בית.** זאת כיוון, שהיקף החומר הנלמד הוא עצום ואין יכולת לצמצמו לשעות הלימוד בכיתה. בנוסף לשעות הפרונטליות, תקבלו משימות לעבודה בבית. שעות אלה שאתם מקדישים לעבודה עצמית או בקבוצות קטנות, נרשמות **כחלק משעות הקורס ולכן הן חובה!** ללא הכנה בבית, יקשה עליכם להישאר בקצב עם שאר הקבוצה:

- תרגול אסנות מדיטציה פרניימה.
- קריאת מאמרים צפייה בסרטונים ותרגולים שונים.
- הכנת פרזנטציות.
- במשך השנה תבואו למספר שיעורים כצופים ותסכמו את השיעורים, או כאסיסטנטים.
- כמו כן תלמדו שיעור אחד או יותר במסגרת כיתת המתמחים של יוגה מאלה.

פירוט התעודות המוכרות ע"י הארגון, מופיע בטבלה הבאה:

שנה	מספר שעות לימוד	תעודת הכשרה
ראשונה	200-300 אקדמיות	תעודת מורה בהכשרה
שניה	500-600 אקדמיות	תעודת מורה מוסמך

### תאריכים ושעות של קורס מורים **שנה א'** 2019-20:

#### תחילת הקורס

#### תאריך סיום קורס

#### שעות וימי הפעילות לפי קבוצות

קבוצה 1: ימי רביעי 10:00-15:30

קבוצה 2: ימי שישי 10:00-15:30

בתלות ביום הלימוד שבחרתם, ובימי החופשה בישראל.

שבת אחת או שתיים במשך הקורס מהשעה 10:00-20:00.

#### חגים וחופש בהם לא יתקיים הקורס

"ריטריט"

### תאריכים ושעות של קורס מורים **שנה ב'** 2019-20:

#### תחילת הקורס

#### תאריך סיום קורס

#### שעות וימי הפעילות

ימי שלישי 10:00-15:30

בתלות ביום הלימוד שבחרתם, ובימי החופשה בישראל.

שתי שבתות במשך הקורס מהשעה 10:00-20:00.

#### חגים וחופש בהם לא יתקיים הקורס

"ריטריט"

#### ארוחת צהריים:

yoga mala

במהלך הקורס נלמד להכין ולאכול מזון בריא וטעים! מדי שבוע תתנסו בהכנת מנה טבעונית לארוחת הצהריים המשותפת.

מניסיוננו, היצירות הקולינריות עולות על כל דמיון!



**תרגול נוסף:** שיעורי הערב בימי שני וחמישי פתוחים לתלמידי קורס המורים בחינם! בנוסף, אנו רואים חשיבות רבה בחשיפה למורים רבים בעת שאתה מפתח את הסגנון האישי שלך. לתלמידי הקורס אפשרות לרכוש כרטיסיית סטודנט זולות במיוחד ולהשתמש בה בכדי להיכנס לכל שיעורי היוגה במערכת! אם קשה לכם להגיע לתרגול נוסף במשך השבוע נמליץ על מציאת מורה זמין באזורכם. **חשוב מאד לעשות מאמץ ולהגיע לשיעור שבועי אחד לפחות, בנוסף לשיעורי הקורס, ולתרגל בבית.**



yoga mala



# נושאי הלימוד והשעות כפי שהתוו על ידי

## ארגון מורי היוגה הישראלי

שנה א	שנה ב	שנה כ	נושא
35	30	65	<p><b>פילוסופיה והיסטוריה של היוגה: מבוא לנתיבי היוגה השונים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (לשיעורים אלה, עליכם לבוא מצוידים בספרים המופיעים ברשימת הקריאה "חובה" בחוברת ההרשמה).</li> <li>• במהלך השיעורים נקרא ביחד, נפרש, ונשאל שאלות על מבחר מתוך הטקסטים המסורתיים של היוגה ("יוגה סוטר" של פטאנג'לי, ה"בהוואדגיטה", ה"אופנישדות", "ריג וודה", "האתה יוגה פרדיפיקה", "שיווה סמהיטה", "גרנדה סמהיטה").</li> </ul>
35	25	60	<p><b>אנטומיה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>בשיעורי האנטומיה</b> נלמד ונבין את מבנה השלד והשרירים וכיצד אלה עובדים בתרגול האסנה.</li> <li>• נלמד על בעיות אנטומיות נפוצות וכיצד לתת להן מענה כמורים.</li> <li>• נלמד אלו ווריאציות לתת במקרים של פציעה ואיך נוכל להאיץ את תהליך הריפוי.</li> <li>• נלמד על עיוותים מולדים וכיצד לתקנם בעזרת תרגול.</li> </ul>
			<p><b>פיזיולוגיה:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• נלמד על האברים הפנימיים ועל התפקידים החיוניים שהם ממלאים.</li> <li>• <b>לבסוף נלמד להתפעל מהנס שאנו צועדים בתוכו בכל יום: הגוף האנושי!</b></li> </ul>
3	3	3	<p><b>יוגה לאוכלוסיות ספציפיות:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• סדנת יוגה טיפולית, ע"פ עקרונות איינגר יוגה, ופיזיותרפיה (אופציונלי)</li> <li>• יוגה לנשים בהריון (אופציונלי)</li> </ul>
20	10	30	<p><b>מבוא לאריזודה ואורח חיים יוגי:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>אירזודה:</b> נכיר את בסיסי התורה האירזודית וכיצד היא מסווגת את התכונות המולדות שלנו. נלמד את רעיונות התזונה והריפוי ע"פ האירזודה.</li> </ul> <p><b>אורח חיים יוגי:</b> כיצד מיישמים עקרונות יוגיים בחיים המודרניים?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• נלמד להבחין בין מוצרים אמתיים (כגון מים, מזון ואדמה נקיים) ומוצרים מלאכותיים (כגון "מוצרי מזון", מוצרים יוצרי תדמית או סמלי מעמד).</li> <li>• נלמד כיצד ניתן לגדל את האוכל שלנו בעצמנו אפילו בסביבה עירונית וכיצד ניתן להתארגן עם יוגים כמונו, על מנת לרכוש במרוכז תוצרת אורגנית מעולה במחיר סיטונאי.</li> <li>• נבין כי לדמיון ולרגש שלנו תפקיד מכריע בבריאות המערכת הפיזית!</li> <li>• נדבר גם על החשיבות של מציאה והצטרפות ל"סנגה".</li> </ul> <p><b>לימוד תזונה טבעית (כחלק מדרך החיים היוגית):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מהי תזונה טבעית? האם ניתן להיזון בתזונה מבוססת "רו פוד" (טיבעונאית), ולשגשג כבני אנוש?</li> <li>• זיהוי והימנעות מרעלים במזון, במים ובסביבה הביתית.</li> <li>• מהן תרופות ומה עלולה להיות הסכנה שבהן?</li> <li>• לימוד תפקידן של בקטריות במערכת העיכול והקשר בינן ובין בריאות וחולי.</li> <li>• לימוד דרך הריפוי הטבעי המאפשרת חיים ללא מחלות כלשהן!</li> </ul>
6	6	12	<p><b>Energy Work</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• נלמד על האנרגיה שבתוך ומחוץ לגוף שלנו (ראה הרחבה בחלק המורים)</li> <li>• נלמד כיצד להשתמש באנרגיה שלנו בכדי ליצור את המציאות סביבנו</li> </ul>

			<p><b>תרגול אסנה:</b>  כל שיעור יחל בתרגול של כשעתיים</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• נקדיש זמן ללימוד תנוחה אחת, כיצד לתרגל אותה וכיצד יש ללמד אותה.</li> <li>• נלמד על המודרות והבנדות ואיך להפעילן בתרגול.</li> <li>• נלמד תיקונים עצמיים וכיצד לתקן אחרים.</li> <li>• ננתח תנוחות יוגה ונלמד כיצד יש להעבירה לתלמידים: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ מהם היתרונות שהיא מעניקה ומהם התיקונים שתצטרכו לחפש כמורים.</li> <li>◦ מהן התוויות הנגד שלה.</li> </ul> </li> </ul>
180	80	100	<p><b>תרגול בקבוצה (בנוסף לשיעורי הקורס):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• לפחות פעם בשבוע עם רוקסי או מורה שאושר על ידה</li> </ul> <p><b>תרגול בבית:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תתבקשו לתרגל מדי שבוע קריה מודרה פראנאימה אסנה ומדיטציה.</li> <li>• עליכם לתרגל לפחות חצי שעה ביום, מינימום של 4 שעות בשבוע.</li> </ul>
66	33	33	<p><b>פראנאימה, אנרגיה ותודעה:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• לימוד פראנאימות יוגית מסורתיות.</li> <li>• לימוד מערכות האנרגיה בתוך ומחוץ לגוף, צ'אקרות, נאדיז ושושומנה.</li> <li>• לימוד שיטות נשימה וגישה לפראנה ע"י הנשימה.</li> <li>• לימוד טכניקות נשימה מכינות למדיטציה.</li> <li>• <b>מקור התודעה:</b> מאיפה נובעת התודעה שלנו? נציג תפיסות מסורתיות וחדשות על מקור וטבע התודעה.</li> </ul>
50	30	20	<p><b>ריכוז והתבוננות:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>צפייה בנשימה:</b> נלמד את הטכניקה הבודהיסטית של הויפאסנה הכוללת התבוננות בנשימה וסריקת הגוף תוך צפייה ללא מעורבות.</li> <li>• <b>מדיטציית מנטרה:</b> נלמד לשיר מנטרות בסנסקריט ולהפוך אותן למושא הריכוז של המדיטציה.</li> <li>• <b>מדיטציה בתנועה:</b> בכל תרגול אסנה נציג שוב ושוב, את רעיון הנוכחות הצופה ללא מעורבות ואת היכולת לראות ולנטרל את התגובות האוטומטיות.</li> </ul>
60	40	20	<p><b>פדגוגיה תאוריה ותרגול מעשי:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>מבנה שיעור:</b> כיצד בונים שיעור ומה עושים כשפתאום מופיעה אישה בהריון או תלמיד עם פציעה, לשיעור דינמי שתכנתם? <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <b>מבנה סדרת שיעורים והוראתם:</b> למה אנחנו צריכים לתכנן סידרה של שיעורים ומה אפשר להפיק מכך?</li> <li>◦ <b>איזון בין סוגי תנוחות:</b> למה יש שני צדדים לויניאסה וכמה אפשר למתוח את הזמן ביניהם?</li> <li>◦ הדרגתיות בשיעור: איך מתחילים שיעור: שיטות חימום, ניקוי חיזוק והגמשה.</li> <li>• contra indications (התוויות נגד).</li> </ul> </li> </ul>
1.5	1	0.5	<p><b>אתיקה מקצועית:</b></p> <p>שלושת המרכיבים של אתיקה מקצועית: (א) המקצועיות הכללית; (ב) הייחוד המקצועי הספציפי; (ג) הדרישות מהעיסוק ומהפרקטיקה בחברה דמוקרטית.</p> <p>סף ורף: בין אתיקה למשפט. אמנת האתיקה של ארגון מורי היוגה. אתיקה כסיוע למורה, לתלמיד/ה ולקהילה המקצועית. מרחב בטוח בתוך הדרך: אתיקה כריפוי.</p>

**מהי המחויבות האתית שלי כמורה ליוגה?**

דיון בדילמות אתיות העולות בהוראת יוגה וביחסי מורה-תלמיד/ה.  
נשאל כיצד מחויבות אתית יכולה להתבטא באימון ובהוראה.  
נושאים לדוגמא: כוח וניצול סמכות לרעה. יחסים אינטימיים בין מורה לתלמיד/ה. **מגע בשיעור.**

**ה"ביזנס" של היוגה:**

- איך להפוך את היוגה למקור פרנסה, ובכך לההפך לכלים בהפצת תדר האור!

**שעות במסגרת התמחות**

**צפייה בשיעורים וסיכומם:**

- במשך השנה תגיעו לשיעורים של רוקסי או של מורים שאושרו על ידה.
- אתם תצפו בשיעור ותסכמו בכתב. רשמו אילו דברים מצאו חן בעיניכם באופן אישי ומה נראה לכם שעבד טוב יותר או פחות.
  - **אתם תשתמשו בסיכומים אלה יותר מאוחר כשתבנו ויניאסה.**

**אסיסטינג:**

- במשך השנה תגיעו לשיעורים של רוקסי ותשמשו כאסיסטנטים.
- נלמד איך לגשת לתלמיד שזקוק לתיקון, ואיך יש להציע ולגעת בו.
- שיטות תיקון בקול ובמגע ועל ידי הדגמה.

**לימוד:**

- כיתת המתמחים של יוגה מאלה - מארחת את תלמידי קורס המורים.
- זוהי הזדמנות נפלאה לבדוק את כישורי ההוראה שלכם מול קהל אמיתי!
- **לימוד חברים ומשפחה;** אתם מורים בכל מקום. גייסו את אמא ואבא והחתול המשפחתי (או מספר חברים החייבים לכם טובה מכיתה ג') ותרגלו עליהם את הויניאסה שאתם הולכים להגיש כשיעורי בית..

**תרגול אמנות הדיבור:**

- אמנות הדיבור היא אולי אחד החלקים החשובים של המורה. ניתן לומר שמורה קם ונופל על הנוכחות הקולית שלו!
- את אמנות זו נתרגל לאורך השנה בפרזנטציות לפני הכיתה. וכן בהוראת ויניאסות, שאתם תכינו בבית.
- לכל תרגיל כזה נקבל משוב מחברינו לכיתה וממורי הקורס.
- **אינטונציה** - כוחו של הקול. וגם האמנות שמתגלה במשפט: "למי לומר, מה ומתי".

**ריטריט מסכם:**

- במשך השנה נערוך שני "ריטריטים" של 10 שעות. שחלקו יתקיים בשתיקה.
  - היום יכלול את כל יסודות היוגה כולל סדנאות מיוחדות וארוחות משותפות.
  - בערב נדליק מדורה ונשיר מוזיקת נשמה.

					מספר שעות שנתיות כולל
600	300	300			

סהכ					<b>סיכום שעות כללי לקורס המורים:</b>
231	X33	7			• מספר שעות בכל מפגש בכיתה 7 שעות אקדמיות, 33 מפגשים
24	X2	12			• מספר שעות בריטריט (ישנם שני ריטריטים בשנה)
					• (שעות פרונטליות בכיתה בשנה א') + 255
300					• (שעות עבודה בבית שנה א') 45. ה"כ שעות בשנה א'

- הקורס יתקיים בעברית ובאנגלית כאחד. היחס בין השפות ייקבע ע"פ הרכב הקבוצה.



## דף פרטים טכניים



### סדר יום לדוגמא (נתון לשינויים):

- 10:15-10:45 פראניאמה ומדיטציה.
- 10:45-13:00 תרגול אסנות.
- 13:00-13:30 ארוחת צהריים משותפת.
- 13:30-15:15 פילוסופיה, אנטומיה, אורח חיים יוגי, מיניות מקודשת, עבודת אנרגיה, תזונה - לימוד אחד מהנושאים בכל מפגש.
- 15:15-15:30 קארמה יוגה- נקיון וסידור החלל.

### מה תצטרכו בכדי להשתתף בקורס:

1. לקרוא בעיון חוברת זו.
2. פגישה עם רוקסי והתרשמות מדרך הלימוד שלה, באחת הדרכים הבאות:
  - באחד הימים הפתוחים
  - סדנאות או פסטיבלים.
  - אחד משיעורי הערב שלה בימי חמישי בסטודיו במכמורת (אפשר לשלב עם שיחה אישית).
3. מילוי והגשה של שאלון הבריאות.
4. תשלום המקדמה לקורס בסך 1,500 שח - אלה הם דמי ההתחייבות מבחינתכם וכן הבטחת מקומכם בקבוצה וביום ספציפיים.
5. סכום זה אינו מוחזר במקרה של ביטול.

### דברים שיש להביא עמכם לקורס

- מזרן יוגה אישי (אם יש). אנחנו נארגן הזמנה מרוכזת בתחילת השנה)
- ספרים, לפי רשימת הספרים.
- יומן/ מחברת להערות ושיעורי בית.
- בכל שבוע, יש להביא עמכם מנה טבעונית לארוחת הצהריים המשותפת.



## רשימת קריאה (חובה):

ספרים אלה יש להביא עמכם לשיעור

1. "PATANJALI'S YOGA SUTRAS" – אפשר להשיג את הספר בעברית ב"יודה סטור"
2. ספר אנטומיה: "KEY MUSCLES OF YOGA" – ריי לונג (ניתן לקנייה ב [bookdepository.com](http://bookdepository.com))

## רשימת קריאה רשות (מומלצת)

1. "WHEN THINGS FALL APART" – פמה צ'ודרן - ניתן להשיג בעברית.
2. "AUTOBIOGRAPHY OF A YOGI" – פרמסאנה יוגנדה.
3. "BE AS YOU ARE" – סרי ראמנה מהרשי.
4. "THE HEART OF YOGA" – דהסקצ'ר.
5. "ASANAS – 608 YOGA POSTURES" – סרי דהרמה מיטרה (תמונות בלבד).
6. "LIGHT ON YOGA" – ב.ק.ס איינגר

## דברים שיש ללמוד לפני תחילת הקורס:

1. באתר יוגה מאלה תחת הלשונית "קורס מורים" תמצאו "אינדקס של חומרי לימוד".
- יש לצפות בהרצאות המכילות תחת "לפני תחילת הקורס".
- כך תגיעו לכיתה כשאתם כבר בעניינים ותוכלו להאיץ קדימה!

## 2. רשימת צפייה מומלצת ביוטיוב:

1. MOOJI
2. SRI RAMANA MAHARSHI
3. SRI DHARMA MITTRA
4. SHAKTI MHI



## עלויות:

- מחיר הקורס המלא לשנה א' - 9,800 ש"ח.
- מי שמחליט מוקדם יש הנחה משמעותית!
- מחירים בהרשמה מוקדמת (שימו לב כי המחירים מתעדכנים מדי פעם):
- מחיר למצטרפים ישירות לשנה ב' -אנא התקשרו לברר במשרד 077-443-1201

מחיר	תאריכים
7,800 שח	מה-08.03.21 ועד 20.05.21
8,500 שח	20.05.21 עד 20.07.21
9,300 שח	20.07-21 עד 15.09.21
9,800 שח	מתאריך 15.09.21 יהיה מחיר הקורס

- דמי רישום: 1,500 ש"ח (מתוך הסכום המלא).
- דמי הרישום ייגבו במעמד הרישום.
- סכום זה לא יוחזר במקרה של ביטול מצד הסטודנט; אך יוחזר במלואו, במקרה של אי פתיחת הקורס מכל סיבה שהיא.

### מדיניות החזרים:

- לאחר פתיחת הקורס, בית הספר יוגה מאלה מחויב בפני התלמידים לתת את כל השיעורים כסדרם.
- לכן לאחר פתיחת הקורס, לא יהיו החזרי תשלומים.

### רשימת הימים הפתוחים לשנת 2021

- ימים פתוחים לקורס מורים בהם ניתן לפגוש את רוקסי ולהתנסות בלימוד עמה אפשר לקבל באתר [www.yoga-mala.com](http://www.yoga-mala.com) תחת לשונית "קורס מורים": "ימים פתוחים קורס המורים"
- מתכוונים לבוא ליום פתוח? הודיעו לנו בטלפון 077-443-1201 - כדי שנשמור עבורכם מקום!



## קישורים לערוץ היוטיוב שלנו:

- [לערוץ יוטיוב של יוגה מאלה:](#)
- [לסרטון קורס המורים של יוגה מאלה](#)
- [לסרטון של רוקסי בוויניאסה על החוף](#)
- [אתר יוגה מאלה: www.yoga-mala.com](http://www.yoga-mala.com)

- למידע נוסף התקשרו או שלחו טלגרם (אין מענה בווטסאפ) אל רכז הקורס בעז א.: +972-58-5505658
- או התקשרו למשרד 077-443-1201



**אני מצפה לצאת עמכם  
למסע המשותף הזה!  
אוס שאנטי**

**Roxi**

  
*yoga mala*