קורס מורי יוגה – שנה א'

בואו ללמוד בקורס
שיכול לשנות את חייכם!

Roxi Stolk & Boaz Agmon (directors)

www.yoga-mala.com

צוות הקורס

ROXI

בעז אגמון
תזונה, ואורח חיים
יוגי

יונתן שרף
אנטומיה

אביב שניר
אנטומיה

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

הדרך:

- קורס מורי היוגה של "יוגה מאלה" הנו קורס בן 500 שעות לימוד אקדמיות.
- הקורס מאושר על ידי ארגון מורי היוגה הישראלי. הקורס נבנה מתוך שאיפה לסטנדרט האירופאי של 500 שעות לימוד ומצטיין בסטנדרטים חדשים של מקצועיות העמקה וידע רוחני.
- קורס המורים מהווה קרש קפיצה ממנו נוסקים הבוגרים שלנו 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!

הסנגה (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!

...ולאלה 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 שלכם, אל חירות שמעבר לדמיון!

<u>על רוקסי:</u>

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 פקיחת 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 המניות 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 ההגיינה 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 זזים 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.

אביב שניר

<u>מרצה לאנטומיה</u>

אביב שניר
פיזיותרפיסטית, מורה לויניאסה יוגה, האתה יוגה, ין יוגה
נשים בהריון ולאחר לידה ויוגה שיקומית

בלימודי הפיזיותרפיה גיליתי תשוקה לאנטומיה, לתורת התנועה
ולחקירת האופן בו אנחנו נעים בעולם
החיבור של שני העולמות מוביל אותי מידי יום בבניית תרגול אסאנה,
בהנחיה וביכולת להתאים תרגול פיזי לכולם
אני מאמינה כי הגוף הוא השער, הדרך בה אנשים רבים ניגשים
ופוגשים את היוגה ואת עצמם , יוצרים חיבור מהחוץ אל הפנים.
הנגשת התרגול לכל אדם מאפשרת לכולם לגלות את הקסם שביוגה
אני דוגלת בהתאמת התרגול לאדם ולא בהתאמת האדם לתרגול ובכך נוצרת התמדה לאורך זמן, מניעת פציעות, ותמיכה בריפוי מצבים קיימים
מתרגשת לחלוק ידע ולימוד, תשוקה וחיבור עם כל מי שמסתקרנת לשמוע

<u>מבנה הקורס:</u>

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 250 שעות, יכולים להתחיל ללמד יוגה!**

מי שממשיכים לשנה השנייה לתעודת מורה מוסמך ליוגה (500 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 הנו חבר מן המניין בארגון היוגה האירופי מורים ישראליים מוערכים בכל העולם, בשל ניסיונם הרב והבנתם את רוח היוגה, שלרוב הנה גדולה ממה שתעודת נייר כלשהי יכולה להכיל.

הקורס בנוי על מפגש אחד בשבוע, משעה 10:00-15:30 למשך 33 מפגשים,
בנוסף בכל שנה שני ריטריטים חד יומיים בני 10 שעות כל אחד.

<u>יום טיפוסי בקורס:</u>
10-12:00 תרגול עם רוקסי: סנה, פרניימה, מדיטציה.
45 דקות מיני סדנה או שיעורי בית
30 דקות ארוחת צהריים
75 דקות סדנה מלאה (פילוסופיה עם רוקסי -או- אנטומיה או תזונה ואורח חיים יוגי

חלק מהקורס בנוי כעבודת בית.
בנוסף לשעות הפרונטליות, תקבלו משימות לעבודה בבית. שעות אלה שאתם מקדישים לעבודה עצמית או בקבוצות קטנות.

- תרגול אסנות מדיטציה פרניימה.
- קריאת מאמרים צפייה בסרטונים ותרגולים שונים.
- הכנת פרזנטציות.
- כמו כן תלמדו במסגרת הכיתה.

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

שנה	מספר שעות לימוד	תעודת הכשרה
ראשונה	250 אקדמיות	תעודת מורה בהכשרה
שניה	500 אקדמיות	תעודת מורה מוסמך

תאריכים ושעות של קורס מורים שנה א' :

תחילת הקורס	
תאריך סיום קורס	התחלת קורס באוקטובר
שעות וימי הפעילות לפי קבוצות	קבוצה שנה א' מספר 1: ימי רביעי 10:00-15:30
	קבוצת שנה א' מספר 2: ימי שישי 10:00-15:30
חגים וחופש בהם לא יתקיים הקורס	בתלות ביום הלימוד שבחרתם, ובימי החופשה בישראל.
"ריטריט"	שבת אחת או שתיים במשך הקורס מהשעה 09:00-18:00.

תאריכים ושעות של קורס מורים שנה ב':

תחילת הקורס	
תאריך סיום קורס	התחלת קורס באוקטובר
שעות וימי הפעילות	ימי שלישי 10:00-15:30
חגים וחופש בהם לא יתקיים הקורס	בתלות ביום הלימוד שבחרתם, ובימי החופשה בישראל.
"ריטריט"	שתי שבתות במשך הקורס מהשעה 09:00-180:00.

ארוחת צהריים:

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

תרגול נוסף:

- שיעורי הערב בימי שני פתוחים **לתלמידי קורס המורים בחינם!**
- לתלמידי הקורס אפשרות לרכוש כרטיסיית סטודנט זולות במיוחד ולהשתמש בה בכדי להיכנס לכל שעורי היוגה במערכת.
- אם קשה לכם להגיע לתרגול נוסף במשך השבוע נמליץ על מציאת מורה זמין באזורכם.

נושאי הלימוד והשעות כפי שהתוו על ידי
ארגון מורי היוגה הישראלי

נושא	שנה א	שנה ב	סה"כ
<u>פילוסופיה והיסטוריה של היוגה: מבוא לנתיבי היוגה השונים</u> • במהלך השיעורים נקרא ביחד, נפרש, ונשאל שאלות על מבחר מתוך הטקסטים המסורתיים של היוגה ("יוגה סוטרה" של פטאנג'לי, ה"בהוואדגיטה", ה"אופנישדות", "ריג וודה", "האתה יוגה פרדיפיקה", "שיווה סמהיטה", "גרנדה סמהיטה").	35	30	65
<u>אנטומיה</u> • **בשיעורי האנטומיה** נלמד ונבין את מבנה השלד והשרירים וכיצד אלה עובדים בתרגול האסנה. • נלמד על בעיות אנטומית נפוצות וכיצד לתת להן מענה כמורים. • נלמד אלו ווריאציות לתת במקרים של פציעה ואיך נוכל להאיץ את תהליך הריפוי. • נלמד על עיוותים מולדים וכיצד לתקנם בעזרת תרגול.	10	16	26
<u>פיזיולוגיה:</u> • נלמד על האברים הפנימיים ועל התפקידים החיוניים שהם ממלאים._	13	13	36
<u>יוגה לאוכלוסיות ספציפיות:</u> • סדנת יוגה טיפולית, ע"פ עקרונות איינגר יוגה, ופיזיותרפיה (אופציונלי) • **יוגה לנשים בהריון (אופציונלי)**	3	3	3
<u>מבוא לאריוודה ואורח חיים יוגי:</u> • <u>אירוודה</u>: נכיר את בסיסי התורה האירוודית. נלמד את רעיונות התזונה והריפוי ע"פ האירוודה. **<u>אורח חיים יוגי</u>**: כיצד מיישמים עקרונות יוגיים בחיים המודרניים? • נלמד להבחין בין מוצרים אמתיים (כגון מים, מזון ואדמה נקיים) ומוצרים מלאכותיים (כגון "מוצרי מזון". • 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. • נבין כי לדמיון ולרגש שלנו תפקיד מכריע בבריאות המערכת הפיזית! • נדבר גם על החשיבות של מציאה והצטרפות ל"סנגה" – קהילת היוגים. **<u>לימוד תזונה טבעית (כחלק מדרך החיים היוגית):</u>** • מהי תזונה טבעית? (טיבעונאית), ולשגשג כבני אנוש? • זיהוי והימנעות מרעלים במזון, במים ובסביבה הביתית. • מהן תרופות ומה עלולה להיות הסכנה שבהן? • לימוד דרך הריפוי הטבעי המאפשרת חיים ללא מחלות כלשהן!	20	10	30
<u>Energy Work</u> • **נלמד על האנרגיה שבתוך ומחוץ לגוף שלנו (ראה הרחבה בחלק המורים)** • **נלמד כיצד להשתמש באנרגיה שלנו בכדי ליצור את המציאות סביבנו** •	6	6	12

<u>תרגול אסנה:</u>
כל שיעור יחל בתרגול של כשעתיים
• נקדיש זמן ללימוד תנוחה אחת, כיצד לתרגל אותה וכיצד יש ללמד אותה.
• נלמד על המודרות והבנדות ואיך להפעילן בתרגול.
• נלמד תיקונים עצמיים וכיצד לתקן אחרים.
• ננתח תנוחות יוגה ונלמד כיצד יש להעבירה לתלמידים:
  ○ מהם היתרונות שהיא מעניקה ומהם התיקונים שתצטרכו לחפש כמורים.
  ○ מהן התוויות הנגד שלה.
	100	80	180

תרגול בבית: • תתבקשו לתרגל מדי שבוע קריה מודרה פראנאימה אסנה ומדיטציה. • עליכם לתרגל לפחות חצי שעה ביום, מינימום של 4 שעות בשבוע.	33	33	66
פראנאיאמה, אנרגיה ותודעה: • לימוד פראנאימות יוגית מסורתיות. • לימוד מערכות האנרגיה בתוך ומחוץ לגוף, צ'אקרות, נאדיז ושושומנה. • לימוד שיטות נשימה וגישה לפראנה ע"י הנשימה. • לימוד טכניקות נשימה מכינות למדיטציה. • **מקור התודעה:** מאיפה נובעת התודעה שלנו? נציג תפיסות מסורתיות וחדשות על מקור וטבע התודעה.	20	30	50
ריכוז והתבוננות: • צפייה בנשימה: נלמד את הטכניקה הבודהיסטית של הויפאסנה הכוללת התבוננות בנשימה וסריקת הגוף תוך צפייה ללא מעורבות. • מדיטציית מנטרה: נלמד לשיר מנטרות בסנסקריט ולהפוך אותן למושא הריכוז של המדיטציה. • מדיטציה בתנועה: בכל תרגול אסנה נציג שוב ושוב, את רעיון הנוכחות הצופה ללא מעורבות ואת היכולת לראות ולנטרל את התגובות האוטומטיות.	25	25	50

פדגוגיה תאוריה ותרגול מעשי:
• מבנה שיעור: כיצד בונים שיעור ומה עושים כשפתאום מופיעה אישה בהריון או תלמיד עם פציעה, לשיעור דינמי שתכננתם?
  ○ מבנה סדרת שעורים והוראתם: למה אנחנו צריכים לתכנן סידרה של שיעורים ומה אפשר להפיק מכך?
  ○ איזון בין סוגי תנוחות: למה יש שני צדדים לויניאסה וכמה אפשר למתוח את הזמן ביניהם?
  ○ הדרגתיות בשיעור: איך מתחילים שיעור: שיטות חימום, ניקוי חיזוק והגמשה.
• contra indications (התוויות נגד).
	20	40	60

אתיקה מקצועית: כיצד נשמור על טוהר המורה ונהפוך לכלי המקדם את החברה האנושית אל מחוץ למעגל הסבל. **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.**	1	2	3
ה"ביזנס" של היוגה: • **איך להפוך את היוגה למקור פרנסה, ובכך להפך 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, בשיעורים של רוקסי ותשמשו כאסיסטנטים. • נלמד איך לגשת לתלמיד שזקוק לתיקון, ואיך יש להציע ולגעת בו. • שיטות תיקון בקול ובמגע ועל ידי הדגמה.	30	40	70

לימוד: • כל תלמיד נדרש ללמד מול קהל • זה יכול להיות החתול שלכם, סבתא, או פסטיבל יוגה... מה שבא לכם). • משיעורים אלה תוכלו להעלות שאלות לכיתה ולראות איפה התחומים החזקים והחלשים שלכם.			
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	10	20	30
ריטריט מסכם: • במשך השנה נערוך שני "ריטריטים" של 10 שעות. ○ היום יכלול את כל יסודות היוגה כולל סדנאות מיוחדות וארוחות משותפות. ○ בערב נדליק מדורה ונשיר בהודיה לבריאה.	14	14	28
מספר שעות שנתיות כולל	**250**	**250**	**500**
סיכום שעות כללי לקורס המורים:			סהכ
• מספר שעות בכל מפגש בכיתה 7 שעות אקדמיות, 33 מפגשים	**7**	**X33**	231
• מספר שעות בריטריט (ישנם שני ריטריטים בשנה)	12	**X2**	**24**
• (שעות פרונטליות בכיתה בשנה א') 250 • (שעות עבודה בבית שנה א' - משוער) 50. ה"כ שעות בשנה א'			**300**

- **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 עם בעז - בימי שני 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.
6. חתימה על מדיניות הביטולים.

רשימת קריאה (חובה):

ספרים אלה יש להביא עמכם לשיעור

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

3. רשימת קריאה רשות (מומלצת)

1. "WHEN THINGS FALL APART" – פמה צ'ודרן - ניתן להשיג בעברית.
2. "AUTOBIOGRAPHY OF A YOGI" – פרמסאנה יוגננדה.
3. "BE AS YOU ARE" - סרי ראמנה מהרשי.
4. "THE HEART OF YOGA" – דהסהקצ'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 המכינות תחת "לפני תחילת הקורס".
   - כך תגיעו לכיתה כשאתם כבר בעניינים ותוכלו להאיץ קדימה!

רשימת צפייה מומלצת ביוטיוב:

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

עלויות:

- **מחיר הקורס המלא לשנה א' - 11,000 ש"ח.**
- **מי שמחליט מוקדם יש הנחה משמעותית!**

מחירים בהרשמה מוקדמת

- **(שימו לב כי המחירים ותאריכים מתעדכנים מדי פעם)**
- **מחיר למצטרפים ישירות לשנה ב' -אנא התקשרו לברר במשרד 077-443-1201**

תאריכים	מחיר
מתאריך 18.02.23 ועד 20.05.23	**7,300 ש**
20.05.23 עד 10.07.23	**8,200 שח**
10.07.23 עד 10.09.23	**8,900 שח**
מתאריך 10.09.23 עד 10.10.23	**10,600 שח**
מתאריך 10.10.23 מחיר הקורס יהיה	**11,000 שח**

- **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.
- אם ביטלתם עד שיעור מס 6 תקבלו החזר, בניכוי דמי הרשמה" והשיעורים בהם השתתפתם
- (מחיר שיעור מחושב לפי מחיר שקיבלתם)
- לאחר שיעור מס. 6 של הקורס, **לא יהיו החזרי תשלומים, כיוון שאין אנחנו יכולים עוד למלא את מקומכם.**
- למדיניות הביטולים המלאה: לחצו על הלינק

רשימת הימים הפתוחים:

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

קישורים :

- לערוץ יוטיוב של יוגה מאלה:
- לסרטון קורס המורים של יוגה מאלה
- לסרטון של רוקסי בוויניאסה על החוף
- אתר יוגה מאלה: www.yoga-mala.com
- למידע נוסף התקשרו **077-443-1201**
- טלגרם או וטסאפ ל- +972-58-5505658