



קורסי הכשרה מקצועיים עם ד"ר גלעד ומירי חרובי- 2021 הכשרת מורים בכירים, מורים ומדריכים מוסמכים ליוגה משנת 1995.

"כאשר אני פונה אל העם, כל הצלילים נמצאים מאחוריי"

(טכניקה מאורית להתאמנות על קושי)

- **הכשרת מורים מוסמכים לאשטנגה ויניאסה יוגה (שלב ב'), בהנחיית גלעד ומירי חרובי.**
- **בין תאריכים: 4/07/2021 עד 26/08/2021, בימים: ב, ג, ה.**

העבודה ותהליך הלימוד בקורס מותאמת אישית לנתוני כל תלמיד ותלמידה. לכן אנו מקבלים עד 8 תלמידים בלבד.

- **הבסיס הקלאסי לתרגול יוגה** הוא הרגלי תרגול ולמידה עצמאיים.
- **היידע של היוגה** אמור להיות נרכש בדרך ייחודית: קודם כל הכנה גופנית ונפשית לתהליך הלימוד (אדהיקארה), לאחר מכן- לימוד והבנה של הרעיון והשיטה מצד אחד (לימוד עצמי- סווא/דהיאיה)- ותרגול ממושג, בגוף ראשון של אותן תובנות (טאפאס) מצד שני. יידע זה ("הטכניקה" של היוגה) יוצר אפשרות להתפתחות רוחנית ספציפית, (אישווארה-פרנידהאנה) האפשרית אצל מתרגלי יוגה מתקדמים.
- זה הבסיס לתורת היוגה הקלאסית של פטאנג'לי, הוגה הדעות שערך את ה-"יוגה סוטר" אי-מתי בין המאה השנייה לחמישית ספירה. טקסט זה מהווה את היסוד לפילוסופיית היוגה, "יוגה דרשנה", על מגוון הגישות והדרכים אליה ועל מרכיביה ("קרייה-יוגה, אשטנגה-יוגה"). טקסט זה ילווה את כל הקורס, יחד עם טקסטים נוספים, עתיקים ומודרניים.
- **הקורס ייצר שילוב בין תיאוריות היוגה של פטאנג'לי מחד, והתרגול המעשי בשיטת "אשטנגה ויניאסה יוגה" מאידך.**
- **תרגול אסאנה** יכול בעיקר עבודה על סדרת התרגול השנייה "טיהור הנאדיס-Nadi Shodhana", יחד עם קידום התלמידים גם בסדרה הראשונה- "תרפיה-עצמית יוגית-Yoga Chikitsa". סדרות אלו יוצרות את הבסיס לתרגול הסדרות הנוספות-"St'hira Bhaga".
- **תרגול פראניאמה** יהיה לפי מסורת "אשטנגה פראניאמה"- 6 תרגילים, לקראת יכולת תרגול של 40 דקות.
- **ההתמחות בקורס-** בהתאם ליכולת האישית - תלמידי הקורס יתמחו בהוראה במסגרת הקורס: הנחיה, תיקונים ומשוב, בשיטת "אשטנגה ויניאסה יוגה"- בארבעת אופני-התרגול של השיטה, היוצרים את הייחוד שלה ואת האפקטיביות העצומה שלה: תרגול מודרך, תרגול עצמי, תרגול עצמי בסגנון "מייסור", וספירת ויניאסות מדויקת.
- **תרגול ישיבה/מדיטציה-** יהיה לקראת שלבי הריכוז המובילים למדיטציה- "פרטיאהארה", "דהאנה", "דהיאנה". נתוודע למערכת הצ'אקרות, לסוגי הפראנה השונים, למסלולי הנאדיס (ערוצי האנרגיה).
- התלמידים נדרשים גם ללימוד עצמי יומי לפי הנחיות המנחים.

על המנחים:

- ד"ר גלעד ומירי חרובי הביאו את האשטנגה-יוגה לישראל לראשונה בשנת 1986, ומנחים מדריכים ומורים ליוגה מאז 1993.
- הקורס והתעודה מוכרים על ידי "ארגון מורי היוגה בישראל".
- הקורס מתוכנן במיוחד ללימוד משולב- פרונטלי ומקוון (אונליין). הוא מתבסס על ההצלחה הרבה של 5 הקורסים האחרונים שלימדנו בתקופת הקורונה. תלמידי הקורסים הללו כבר מלמדים בהצלחה מרובה ובמקצועיות מרשימה. הצלחה זו היא תוצאה של טכניקה ייעודית ואמצעי לימוד יעילים שפותחו במיוחד על-ידינו כדי להפוך את הקורסים הללו לסיפור ההצלחה הנוכחי.
- התרגול בקורס הוא בשיטת "אשטנגה ויניאסה יוגה", בגישה הייחודית של A.A.T (טכניקת אשטנגה אנטומית)
- כל תלמיד מקבל "חוברת קורס" מודפסת, DVD של 8 שיעורים קצרים על לימוד טכניקת האשטנגה, את הספר "לבדיות" של גלעד חרובי, ואת הספר "יוגה, שגעון ואמא אחת" של מירי חרובי.
- החתימה על טופס הרשמה זה מהווה הסכמה מלאה ללימוד בקורס זה בהתאם לנאמר בפסקה זו ובטופס כולו: אופן הלימוד, אמצעי הלימוד, התחייבויות בתלמיד ללימוד עצמי מונחה, שכר הלימוד ותנאי קיום הקורס המפורטים כאן בהמשך.



קורסי הכשרה מקצועיים עם ד"ר גלעד ומירי חרובי- 2021 הכשרת מורים בכירים, מורים ומדריכים מוסמכים ליוגה משנת 1995.

"כאשר אני פונה אל השם, כל הצלפים נמצאים מאחוריי"

(טכניקה מאורית להתאמנות על קושי)

מס. התלמידים בקורס: עד 8 בלבד.

שעות הלימוד: ימי ב' - 09:00-12:00, בסטודיו בת"א. ימי ג' ו-ה. - לימודים אונליין, 08:30-16:30. (עם הפסקות).

שכר הלימוד: עלות הקורס המלא הוא 10,880 ש"ח כולל מע"מ - (9,300 ש"ח ללא מע"מ). התשלום יבוצע בתשלום אחד, בהעברה בנקאית בלבד.

הקבלה לקורס והתנאים ההכרחיים לקיומו:

- ראיון אישי ובידוק התאמה (בוצעו בפועל).
- תשלום מלא מראש - עם אישור הקבלה לקורס. ללא תשלום מלא, טופס זה אינו מהווה אישור ו/או אסמכתא כלשהיא.
- עם הקבלה לקורס המועמד/ת מתחייב/ת לשלוח במייל/ווטסאפ) אישור רפואי על בריאות תקינה (סטנדרטי, קופ"ח) + תמונת פספורט.
- נא לשים לב: 1. המועמד/ת מתחייב/ת להשלמת הדרישות הלימודיות בקורס. 2. התרגול בקורס הוא באחריות מלאה של התלמיד/ה. 3. אין לתרגל בזמן הקורס חומר שאינו נלמד בקורס, או שאינו באישור מנחי הקורס.
- ביטולים והחזרים - עפ"י החוק ("קורסים") - מודגש כי לאחר פתיחת הקורס בפועל לא ניתן לבטל או לקבל החזר כספי.
- הסמכות ותעודות - קבלת התעודה מותנית בהשלמת חובות הלימוד בקורס. התעודה מאפשרת רכישת ביטוח מקצועי רלוונטי.
- כל תלמיד מקבל תעודות בעברית ואנגלית: "מורה מוסמך ליוגה בשיטת אשטנגה ויניאסה".
-

שם: _____ ת.ז. _____ תאריך: _____ כתובת: _____

שם וטלפון של קרוב משפחה למקרי חרום: _____ חתימה: _____

אני, החתום/ה מעלה, מאשר/ת כי קראתי, הבנתי ומביע/ה את הסכמתי המלאה לנאמר בטופס זה.

בידידות, בהצלחה ובברכה- ד"ר גלעד ומירי חרובי



קורסי הכשרה מקצועיים עם ד"ר גלעד ומירי חרובי- 2021 הכשרת מורים בכירים, מורים ומדריכים מוסמכים ליוגה משנת 1995.

"כאשר אני פונה אל העם, כל הציפיות נמצאות מאחוריי"

(טכניקה מאורית להתאמנות על קושי)

הסבר על ההסמכות וההכרה המקצועית של ארגון מורי היוגה בישראל (ינואר 2018).

הקורסים בהנחייתנו **מוכרים ובפיקוח** "ארגון מורי היוגה בישראל" משנת 1995 ואילך (כבר 21 שנה). לגבי ארגונים אחרים בעולם: ה-"יוגה אליינס" האמריקאי הוקם בשנת 2001. -"יוגה אליינס" האירופי הוקם מעט אחריו, והם גופים מתחרים... יש גם ארגון יוגה הודי בינלאומי עם סניפים בכל יבשת שהוקם בעקבות שני אלה, וארגונים מדינתיים ויבשתיים שונים.

• ארגונים אלה **רק רושמים** את כל מי שמשלם דמי חבר ועונה על שאלון אינטרנטי וכך הם גם מוגדרים- **Registered**.

• הם אינם מכירים או מפקחים על קורסים (endorsed /recognized /supervised).
• הארגון הישראלי בן מפקח ומכיר בבוגרים, ותומך בהם מקצועית ואישית.

בכל העולם הקורסים מחולקים לשתי רמות:

רמה 1- מינימום של 200 שעות, רמה 2- מינימום כולל של 500 שעות. בהתאמה, אנו משתמשים במונחים "מדריכים מוסמכים" (instructors), ו-"מורים מוסמכים" (teachers). לכן, אנו מנחים שתי קטגוריות של קורסים: "מדריכים-250 שעות" ו-"מורים-260 שעות". שעות אלו כוללות מרכיב חשוב של לימוד עצמי מונחה כפי שנהוג כיום בהרבה מוסדות לימוד רשמיים. חומר הלימוד בכל קורס שונה. קורס המורים שלנו מבוסס על ידיעה והתנסות של קורס המדריכים בהנחייתנו, או קורסים מקבילים ברמתם (שהכילו לפחות 200 שעות).

החל בינואר 2018 ארגון מורי היוגה בישראל שינה את הקריטריונים הללו מתוך מטרה להעלות את רמת ואיכות ההכשרה, ומכיר ב"מורי יוגה מוסמכים" רק כמי שסיים קורסי-הכשרה בהיקף של 500 שעות לימוד לפחות בסך הכול.

כלומר, בוגרי קורס הבסיס אתנו ("מדריכים, סדרה ראשונה", 250 שעות) יכולים להשלים בקורס המורים שלנו ("מורים, סדרה שנייה") את מספר השעות להסמכה מלאה בארגון מורי היוגה בישראל. בנוסף- אנו שני מורים בכירים ומנוסים, מראשוני היוגה בארץ ובמזרח, וחלוצי האשטנגה יוגה בישראל. אנו מלמדים עד 6 תלמידים בלבד לכל קורס- וזאת עם שני מורים בכירים. אצלנו בקורסים אין "אסיסטנטים".

ועכשיו, לתעודות:

בהתאם לסטנדרטים הבינלאומיים, בתעודה זו יהיה כתוב "בוגר קורס להוראת יוגה- 260 שעות, בהנחיית ד"ר גלעד ומירי חרובי".

במידה והתלמיד למד לפני הקורס הזה בקורס הכשרה אחר של לפחות 240 שעות, התעודה תציין במפורש גם "מורה מוסמך ליוגה" המוכר ע"י ארגון מורי היוגה בישראל.

בכל מקרה אחר, ארגון מורי היוגה בישראל יכיר בתלמיד כ- "מורה בהכשרה" עד שישלים מינימום של 500 שעות לימוד מוכרות תוך 3 שנים. כמובן שניתן להשלים מכסת שעות זו בהשתלמויות נוספות איתנו. **אולם, כל בוגר של הקורסים שלנו, בעל כל תעודה שהיא מטעמנו- הוא בעל זכות לחברות מקצועית בארגון מורי היוגה בישראל (מומלץ!), ולביטוח מקצועי קבוצתי דרך מוסדות הארגון. כמובן שתעודה זו מאפשרת ללמד בכל מקום בישראל. התעודה באנגלית מאפשרת הכרה גם של ארגונים מקבילים בעולם.**

בידידות, בהצלחה ובברכה- ד"ר גלעד ומירי חרובי