

# קורס להכשרת מורי יוגה

## מורי יוגה

29.8-26.9/2011



### קורס מורים ליוגה בטבע

קורס להכשרת מורי יוגה מועבר במקומות שונים בעולם הרוויים בשלווה, ביופי ובעצמה של הטבע. הקורס הנוכחי יערך באירוח הכפרי של קיבוץ ענבר, השוכן בלב הגליל, בנוף הררי ירוק וטבעי, במקום שקט ומבודד מוקף במדשאות ופינות ישיבה.

המקום מעניק תחושה מיוחדת של מרחב ופרטיות. בשטח בית הארחה אולם כנסים מטופח המשמש כמרכז לתרגול המדיטציה והיוגה. לרשותכם יעמוד אולם תרגול נוסף מרווח וממוזג וכמו כן מדשאות ירוקות ונוף גלילי הנשקף מכל עבר. חדרי בית הארחה נוחים, מטופחים וממוזגים.

### מפגשי היכרות והכנה

לנוחותכם נקיים מפגשי היכרות והכנה לקורס להכשרת מורי יוגה, בהם ינתן הסבר מפורט על הקורס, וינתן זמן למענה על שאלותיכם. למידע על מועד המפגש הקרוב אנא התקשרו למרכז שיבנדה ליוגה בתל אביב: 03-6961810, או בדקו באתר הבית שלנו.



### המורים שלנו

**סוומי שיבנדה (1887-1963)**

אחד מגדולי היוגים בעידן המודרני, סוומי שיבנדה הינו ההשראה מאחורי ארגון שיבנדה ליוגה ודנטה הבינלאומי. סוומי שיבנדה הנו מחברם של למעלה מ-300 ספרים ותורתו שהינה סינתזה של כל דרכי היוגה ממשיכה להעשיר את חייהם של מיליונים בכל העולם.



**סוומי וישנו דבנדה (1927-1993)**

סוומי וישנו דבנדה הינו סמכות עולמית לשיטות ההאת'ה והרג'ה יוגה. ב-1957 נשלח ע"י מורו סוומי שיבנדה למערב וייסד את ארגון שיבנדה ליוגה ודנטה הבינלאומי. סוומי וישנו דבנדה מחבר רבי המכר "ספר היוגה השלם" ו"מדיטציה ומנטרות". במהלך חייו פעל ללא לאות למען שלום עולמי.



### מנהל הקורס - סוומי סוורופנדה

את קורס המורים ינהל סוומי סוורופנדה שהינו מתלמידיו הבכירים של סוומי וישנו דבנדה ובעל ניסיון של למעלה מ-35 שנות תרגול אינטנסיבי.

סוומי סוורופנדה משמש כאצ'ריה (מורה רוחני) ומנהל של מרכזי שיבנדה במזרח התיכון, החוף המערבי של ארה"ב ובאי גן העדן בבהאמס. במשך שנים רבות סוומי סוורופנדה לימד וניהל רבים מקורסי הכשרת מורי היוגה של ארגון שיבנדה ברחבי העולם- באשרמים בקנדה, קליפורניה, בהאמס ובישראל.



### חוויות התלמידים מקורס המורים

"לקורס המורים ליוגה באתי עם מעט חששות, שאולי לא אעמוד בדרישות ושיהיה לי קשה להיות מנותקת מהבעל והילדים לחודש שלם. כבר כשהגעתי הרגשתי הכי נוח ונעים שאפשר. כן, סדר היום היה קפדני אך מהר מאד הוא הפך לטבע שני וקשה היה לחשוב על משהו מתאים יותר. הכל פשוט זרם גם מבחינה פיזית (התרגול הפיזי התקדם בהדרגה), וגם מבחינה נפשית. הרגשתי הכי בריאה שאפשר. הלימודים ענו על שאלות שתמיד היו אי שם ונותרו ללא מענה עד עכשיו. לא חשבתי שארצה ללמד יוגה, אבל הרגשתי שלכולם מגיע לדעת, אז החלטתי להתחיל בקטן ולראות לאן זה יוביל אותי." **שרון א.**

"עליתי בשיעור קומת האדם שבי. הזדכחתי פיזית ונפשית, חיך עלה על שפתי ולא נמחה. תחושת בטחון, אמונה ואהבה פשטה בלבי. עד כמה שאנסה להתרחק מהצהרות קיצוניות לא אוכל אלא לאמר על קורס המורים שהוא חוויה משנה חיים. (נדרשת עבודת תחזוקה שוטפת!)" **אילן ה.**

"קורס המורים הוא חוויה מדהימה שאותה לא אשכח כל חיי. הקורס הוא דרך מצוינת להתוודע אל היוגה בצורתה האמיתית והעמוקה ביותר. תרגול האסנות היומיומי בבוקר ובערב הביאו לחיזוק והגמשת הגוף בצורה משמעותית. סדר היום המאוד אינטנסיבי תרם למשמעת עצמית גדולה יותר ומחוייבות לתרגול שהתחזקה גם לאחר הקורס. כמו כן, הקורס מעניק הבנה מלאה ויסודית של פילוסופיית היוגה והפסיכולוגיה שעומדת מאחוריה, הוא נותן תחושה נפלאה של חופש, שקט נפשי, עוצמה פנימית וצמיחה רוחנית. צוות מורים נפלא ותומך ואין ספק שזו הזדמנות, אולי חד פעמית, להתקרב אל היוגה ולדעת לראשונה בחיינו מי אנחנו באמת." **מירב ל.**



www.sivananda.co.il • telaviv@sivananda.org  
מרכז שיבנדה ליוגה ודנטה, רח' לטריס 6, תל אביב  
טלפון 03-6961810, 6916793





## תכנית הלימודים

### אסנות (תנחות היוגה)

- הברכה אל השמש ו-12 תנחות היוגה הבסיסיות
- וריאציות מתקדמות
- השפעת תנחות היוגה על הגוף הפיזי והגוף האסטרלי
- הנחיות נפשיפיות לתיקונים באסנות

### פרנימה (נשימה יוגית)

- התרגולים הבסיסיים: קפלהטי ואנלומה וילומה (נשימת נחיריים מתחלפת)
- תרגולי פרנימה מתקדמים

### קריות (תרגילי טיהור)

- ששת תרגילי טיהור הגוף הקלאסיים (נטי, דהאוטי, נאולי, בסטי, טרטק, קפלהטי)
- הפילוסופיה של האת'ה יוגה
- הגוף האסטרלי

### הנאדים (ערוצי האנרגיה) והצ'קרות (מרכזי האנרגיה)

### שיטות מתודיות להוראה

- כיצד ללמד את הברכה אל השמש ו-12 התנחות הבסיסיות
- הוראת שיעור יוגה בסיסי
- הוראת יוגה למתחילים ומתקדמים
- כיצד להנחות ילדים, בני גיל הזהב ונשים בהריון
- בניית תוכנית הוראת קורסים למתחילים ומתקדמים

### אנטומיה ופיזיולוגיה

- השפעות תרגולי האת'ה יוגה על מערכות הגוף העיקריות
- הפילוסופיה והפיזיולוגיה של היוגה

- ארבע הדרכים של היוגה: קרמה יוגה (שירות חסר אנוכיות), בהקטי יוגה (יוגת הדבקות), רג'ה יוגה (שליטה בהכרה ומדיטציה), וניאנה יוגה (יוגת החכמה וההגשמה העצמית)

### תזונה יוגית

- סיבות אתיות, בריאותיות ורוחניות לתזונה צמחונית
- ההשפעה המנטלית של התזונה
- תזונה על פי עקרונות האויר-וודה

### מדיטציה

- 12 השלבים הקלאסיים לתרגול מדיטציה
- יתרונות המדיטציה
- הוראת מדיטציה מונחית

### קירטן (שירה רוחנית)

- השפעות מיטיבות על המערכת הריגשית
- הגייה נכונה וגישה מנטלית מתאימה

### בהגוד גיטה

- לימוד מעמיק של כתב קלאסי זה עם פרושים ע"פ סוומי שיבנדה

## קורס להכשרת מורי יוגה 2011-26.9-29.8

אתם מוזמנים להצטרף למשפחה הרחבה של מורי ארגון שיבנדה הבינלאומי המונה כ-27,000 מורים ברחבי העולם ומאות מורים בישראל. בשנת 2011 יערך ארגון שיבנדה ליוגה ודנטה העולמי את קורס המורים ה-15 בישראל. הקורס ייערך בקיבוץ ענבר שבגליל במשך 4 שבועות רצופים ובסופו תוענק תעודה מטעם ארגון שיבנדה, המוכרת על ידי ארגון מורי היוגה ה-Yoga Alliance, וארגוני מורים שונים ברחבי העולם. כמו כן, הקורס מוכר ע"י האוניברסיטה הפתוחה הבינלאומית ללימודי רפואה משלימה ומעניק לבוגריו נקודות זכות לקראת תארי M.A., B.A. ו-Ph.D. בקורס אינטנסיבי זה, המקיף את כל ההיבטים של היוגה הן בתרגול והן בתיאוריה, תלמדו את עקרונות יוגת הסינתזה המאפשרת התפתחות אישית הרמונית ומאוזנת.

## צוות ההדרכה

את הקורס ילמדו מורים בכירים המלמדים קורס זה ברחבי העולם, תחת פיקוחו של סוומי סורופנדה. חלק מהרצאות יועבר באנגלית, ויניתן תרגום סימולטני לעברית.

מפגשי מבוא בכניסה חופשית יערכו במוצאי שבת בשעה 20:00, אנא צרו קשר והתעדכנו במועדים המדויקים.

## תנאי קבלה

תרגול קודם ביוגה ומדיטציה אינו הכרחי, אולם קורס אינטנסיבי זה דורש מידה גבוהה של מחויבות ופתיחות לדעות והתנסויות חדשות. דרושים רצון אמיתי לידע ומחויבות להתפתחות אישית.



## סדר היום

5:30	השכמה
6:00	סטסנג (מדיטציה, שירה, חזרה על מנטרות ולימוד)
8:00	תרגול אסנות ופרנימה
10:00	ארוחת בוקר
11:00	קרמה יוגה
12:00	בהגוד גיטה או שיעור קירטן
14:00	הרצאה מרכזית
16:00	שיעור יוגה- כיצד ללמד- מתודיקות הוראה
18:00	ארוחת ערב
20:00	סטסנג (מדיטציה, שירה, חזרה על מנטרות ולימוד)



הנוכחות בכל הפעילויות הינה חובה. בכל יום שבת ינתן זמן חופשי למנוחה ולימוד. ביום זה התלמידים נדרשים להישאר בשטח הקיבוץ, להגיע לסטסנג בבוקר ובערב וכמו כן לבצע את חובת הקרמה יוגה שלהם. לא תהיינה יציאות משטח הקיבוץ.

## מה להביא

יש להצטייד במזון לתרגול, של מדיטציה, שעון מעורר, נעליים נוחות לטיולי דממה, בגדים נוחים לתרגול (ממנסים ארוכים ונוחים, בגדים חמים, חולצת טריקו- בבקשה לבוא בבגדים צנועים), נעלי בית, כלי כתיבה, מחברת, סבון לכביסה ביד, אטבי כביסה, תרמוס, מכשיר הקלטה, אטמי אוזניים, ערכת קריות\*.

## ספרות נדרשת לקורס

- במהלך הקורס יידרשו שני הספרים הבאים:
1. ספר היוגה השלם\* של סוומי ישנו דבנדה
  2. בהגוד גיטה עם פירוש של סוומי שיבנדה\* (פירוש זה הינו חובה)
- אנו ממליצים על מספר ספרים שיהיו לעזרכם:
1. ספר לאנטומיה ופיזיולוגיה
  2. מילון עברי-אנגלי-עברי
  3. ספר היוגה - המדריך השלם\*
  4. חוברת קירטן\*
  5. מדיטציה ומנטרות\*
- \* ניתן לרכוש ביום פתיחת הקורס או במרכז שיבנדה ליוגה בתל-אביב



## כיצד להירשם

טופס הרשמה: אנא צרו איתנו קשר לקבלת טופס הרשמה לקורס או הורידו את טופס ההרשמה מאתר האינטרנט שלנו: [www.sivananda.co.il](http://www.sivananda.co.il). אנא קיראו בעיון את הטפסים, מלאו ושלחו לנו אותם כשהם תומים ואליהם מצורפת תמונת פספורט עדכנית. כתובת המרכז למשלוח הטפסים הינה: מרכז שיבנדה ליוגה ודנטה, לטרים 6 תל-אביב, מיקוד: 64166.

## מקדמה

ההרשמה תבצע בליווי מקדמה של 1200 ש"ח. לא ניתן לבצע הרשמה ללא תשלום מקדמה. סכום המקדמה לא יוחזר.

## תשלום לקורס

### שימו לב – למקדמים להרשם תנתן הנחה משמעותית.

- מחיר הקורס הינו 8900 ש"ח. מחיר זה כולל ארוחות, הדרכה, תלבושת, חוברת הדרכה, דיפלומה ועוד. (המקדמה כלולה במחיר)
  - לנרשמים עד ה-11/5/15 (כולל השלמת מלוא הסכום)
  - מחיר הקורס הינו 7990 ש"ח.
  - לנרשמים עד ה-11/6/30 (כולל השלמת מלוא הסכום)
  - מחיר הקורס הינו 8400 ש"ח.
- הזדרזו להירשם ולהבטיח את מקומכם. מספר המקומות מוגבל. לקבלת פרטים על אופן התשלום וחלוקה לתשלומים אנא פנו למרכז שיבנדה ליוגה בתל אביב בטלפון 03-6961810 או [telaviv@sivananda.co.il](mailto:telaviv@sivananda.co.il) או ב-אימייל: 03-6916793

