

# Yoga Movement Therapy

קורס התמחות למורים ליוגה ומטפלים בגוף-נפש

קורס עומק, מקצועי, עדין ומחולל שינוי

מה נלמד בקורס?

ברובד הגופני –

- עבודה עם תנועה פאשיאלית, סומטית והתפתחותית.
- הבנה מעשית של תפקוד תנועת, יציבה, כאב כרוני ושיקום.
- כלים לעבודה עם טראומה דרך תנועה, נשימה וויסות.

ברובד הרגשי-אנרגטי –

- תרגול מדיטציות, דמיון מודרך, עבודה עם צ'קרות ושיח טיפולי.
- זיהוי דפוסים רגשיים דרך הגוף והתאמת תרגול טיפולי מותאם אישית.
- עבודה עדינה עם מצבים רגשיים מורכבים וטראומה.

איך זה בנוי?

\* 9 מפגשים – אחת לחודש

\* שתי אופציות:

– חדרה | ימי שלישי (מתחיל 11.11.25)

15:30 - 10:30

– תל אביב | ימי שישי (מתחיל 14.11.25)

11:40-16:40

\* כל מפגש בן 5 שעות וכולל:

– מדיטציה/פראניאמה

– תיאוריה ואנטומיה

– תרגול מעשי

– הפסקה

– עבודה זוגית ו-Supervision

עלות הקורס:

2700 ש"ח | חזרה על הקורס – 2400 ש"ח

דמי רישום: 500 ש"ח (מנוכים מהמחיר הכולל)

תשלומים: עד 10 תשלומים

פרקטיקום (אופציונלי למסלול יוגה תרפיה): 700 ש"ח נוספים

לפרטים והרשמה: תמי 0542270640

## סיליבוס

| תאריכים                                                     | נושא                                                                                                                                                                                                                                                                             | תוכן                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| מפגש 1<br><br>חדרה:<br>11.11.25<br><br>תל אביב<br>14.11.25  | <b>- ממתח לשחרור: הפאשיה כמרחב ריפוי גופני ונפשי</b><br><br><b>- עקרונות יסוד לעבודה עם כאב, טראומה ומצבים רגשיים שונים בתרגול היוגה והמדיטציה.</b><br><br><b>- superficial back line והקשר לדפוס תנועה, יציבה ונשימה וחווית תמיכה וביטחון.</b>                                  | * מדיטציה ונשימה- מבנה של מדיטציה המכוון לריפוי. חצי שעה.<br>* מדיטציה בנושא: "מניתוק לחיבור".<br>* תרגול superficial back line בחיבור לתחושת הביטחון-שעתיים<br>* הרצאה ואנטומיה- superficial back line ומבוא לפאשיה, עקרונות יוגה תרפיה שעה וחצי.*                                        |
| מפגש שני<br><br>חדרה:<br>9.12.25<br><br>תל אביב<br>12.12.25 | <b>- מערכת העצבים ומנגנוני הגנה גופניים ונפשיים (עוררות, ניתוק וקפיאה)</b><br><br><b>- מדיטציה, שיח או תנועה? התאמת כלים סומטיים ומודלים תנועתיים במצבי שוק, שוק טראומטי מתמשך, פוסט טראומה</b><br><br><b>- השפעת ה- Superficial Front Line על דפוס יציבה ותנועה פונקציונלים</b> | * מדיטציה מודרכת למצבי שוק ועבודה עם זכרונות עבר- חצי שעה<br>* תרגול: superficial front line, superficial back line - איזון ותמיכה הדדית, מודל וויסות-תבנית מתכנסת ומתרחבת - שעתיים<br>* אנטומיה והרצאה - superficial front line, התאמת תרגולים סומטיים (תנועה ומדיטציה) לפי מצב רגשי. שעה |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <p>*עבודה זוגית: אבחון<br/>superficial back line,<br/>superficial front line, מגע<br/>מכוון בטוח ותומך, רציפות<br/>תנועתית בדגש על הפאשיה<br/>האחורית- שעה.<br/>קו קדמי, מגע לשחרור בטן<br/>ובית חזה- שעה</p>                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                               |
| <p>הרצאה ואנטומיה-<br/>*עקרונות יציבה נכונה.<br/>*שרירי ליבה עפי" "מודל<br/>הפחית" והקו התפקודי העמוק<br/>* אנטומיה של הסרעפת<br/>ושרירים מסייעי הנשימה בדגש<br/>על דפוסי נשימה והשפעות<br/>רגשיות- שעה וחצי.<br/>*תרגול- תמיכה לפני תנועה<br/>ומעברים בין מנחים בהשראת<br/>תינוק 3 חודשים.<br/>עבודה זוגית-<br/>אבחון והתאמה של תרגול יוגה<br/>בהתאם לתבניות ראשוניות<br/>ודפוסי נשימה- שעה.</p> | <p><b>לחזור הביתה" -הכרות עם התנועה<br/>הראשונית/התפתחותית והשפעתה על<br/>היציבה הפיזית והרגשית.</b><br/><br/><b>- סוגי נשימה נפוצים.</b><br/><br/><b>נחקור את הקשר בין דפוסי נשימה לבין<br/>תפקוד שרירי הליבה- ובמרכזם את<br/>האינטגרציה בין הסרעפות לליבה.</b></p> | <p>מפגש<br/>שלישי<br/><br/>חדרה:<br/>13.1.26<br/><br/>תל אביב<br/>16.1.26</p> |
| <p>*תרגול פראניאמה מותאם<br/>לדפוסי נשימה שונים.<br/><br/>*תיאוריה:המשך נשימה וליבה,<br/>4 מישורי תנועה.<br/><br/>*תרגול: שיעור בהשראת שלבי<br/>התפתחות קינסיולוגית של 4<br/>מישורי התנועה מינקות עד<br/>להליכה. לשיפור יציבה, טווחי<br/>תנועה ושינוי דפוסי תנועה<br/><br/>*תרגול זוגי: אבחון דפוסי<br/>נשימה, בניית תרגול לפי<br/>תבנית חסרה.</p>                                                | <p><b>המשך תנועה התפתחותית- /</b><br/><br/><b>4- מישורי התנועה ההתפתחותיים: מגיל<br/>ינקות לתבניות תנועה שיקומיות ביוגה<br/>תרפיה.</b><br/><br/><b>זיהוי דפוסי תנועה חסרים או פגומים,<br/>בניית תרגול משקם, עבודה עם שרירי<br/>ליבה באינטגרציה עם הנשימה.</b></p>    | <p>מפגש<br/>רביעי<br/><br/>חדרה<br/>10.2.25<br/><br/>תל אביב<br/>13.2.25</p>  |

|                                                              |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>מפגש חמישי</p> <p>חדרה 10.3.25</p> <p>תל אביב 13.3.25</p> | <p><b>כשהגוף זוכר: טראומה, וההשפעה על יציבה ובניית "טיפוסי גוף" בהתאם לוויילהם רייך.</b></p> <p><b>-מודל תנועתי- רגשי עפ"י רייך בהתאמה לתרגול יוגה קבוצתי ופרטני</b></p> | <p>*רכות מול הכאב- מרחב מדידטיבי לריפוי כאב פיזי או ריגשי- חצי שעה.</p> <p>*הרצאה ואנטומיה- מודל תנועתי ריגשי של רייך וטיפוסי גוף -שעה וחצי</p> <p>*תרגול מודל תנועתי רגשי של רייך- בשילוב שיח ועיבוד החוויה דרך כתיבה שעה וחצי.</p> <p>*עבודה זוגית- אבחון דפוסי נשימה וטיפוסי גוף- שעה</p> |
| <p>מפגש 6</p> <p>חדרה 14.4.26</p> <p>תל אביב 17.4.26</p>     | <p><b>-לשחרר מבפנים: הפסואס, יציבה וחוסן רגשי.</b></p>                                                                                                                   | <p>*תנועה לאדמה- מקלעת השמש, צקרת המין וצ'קרת הבסיס.</p> <p>*הרצאה ואנטומיה: פסואס תפקוד והקשר למערכת העצבים(רפלקס הפחד) לכאבים ולנשימה</p> <p>*תרגול- "לרקוד את הפסואס", הרפיה עמוקה תוך כדי תנועה לפסואס משוחרר.</p> <p>*עבודה זוגית: אבחון פסואס מקוצר/ מתוח, שחרור פסואס במגע.</p>       |
| <p>מפגש 7</p> <p>חדרה 12.5.26</p> <p>תל אביב 15.5.26</p>     | <p><b>*מכאב לצמיחה- ניהול כאב, כלים ופרוטוקול לעבודה עם כאב, השפעת טראומה על כאבי גוף.</b></p> <p><b>-קו תפקודי עמוק, פסואס וחיבור למרכז נפשי ופיזי.</b></p>             | <p>*מדיטציה: קו אנרגטי עמוד השדרה ו5 הוואיוס</p> <p>*אנטומיה- קו תפקודי עמוק</p> <p>*תרגול- "יציבות מבפנים" תרגול על קו תפקודי עמוק.</p> <p>*עבודה זוגית- התאמת תרגול לשחרור/ חיזוק פסואס, תרגול מדידטיבי זוגי "הקשבה אנרגטית".</p>                                                          |
| <p>מפגש 8</p> <p>חדרה 9.6.26</p>                             | <p><b>lateral line facia - תבנית הומולטרלית מהגבלה להתרחבות- גבולות, תמיכה וחופש -חשיבות הקו הצידי לוויסות, יציבות, והתרחבות רגשית ופיזית.</b></p>                       | <p>*מדיטציה- organ of perception -צ'קרת הלב</p> <p>*הרצאה ואנטומיה- lateral line, שרירים ומפרקים.</p>                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <p>*תרגול: תמיכה צידית, מעברים ויציבות דינמית.</p> <p>*עבודה זוגית- בניית תהליך טיפולי והתאמת רצף אישי (שילוב עבודה בבית)</p>                                                                                                                                           | <p><b>* חיבור בין ליבה, חגורת הכתפיים, תנועתיות שכמה ויציבות הומולטרלית.</b></p>                                                                                                                                                                                                             | <p>תל אביב<br/>12.6.26</p>                                       |
| <p>*מדיטציה על תנועה ספירלית אנרגטית, צ'קרת הלב- חצי שעה.</p> <p>*הרצאה ואנטומיה- הפאשיה הספירלית- <math>\frac{3}{4}</math> שעה</p> <p>*תרגול- פאשיה ספירלית, פיתולים, תנועתיות ספירלית ויציבות- שעתיים.</p> <p>עבודה זוגית- דיוק בתנוחות פיתול אקטיביות. שיח מסכם.</p> | <p><b>* מעגליות, יציבות ומעברים, מערכת העצבים והפאשיה הספירלית-</b></p> <p><b>*הקשר בין הקו הספירלי לבין תבנית התפתחותית של זחילה (תבנית קונטרה לטרל) והחשיבות של תבנית מבוססת היטב בתנוחות עם משקלים על הידיים ויציבות עמוד השדרה.</b></p> <p><b>שיחת סיכום נשיקות חיבוקים ותעודות.</b></p> | <p>מפגש 9</p> <p>חדרה<br/>14.7.26</p> <p>תל אביב<br/>17.7.26</p> |