

מחוללות חיים

קורס הכשרה שנתי

להנחיית נשים במעגלי החיים

הריון, לידה, אימהות ומחזוריות נשית

באמצעות: יוגה, קול בתנועה, נשיות ומיניות

עם סופיה בר רשי ומורות אורחות

מפגשים 20

שעות מעשי 67

שעות עיוני 67

שעות אקדמאיות 134 סכה

ראש התחום: סופיה בר רשי

קהל היעד:

מורות ומדריכות מוסמכות ליוגה, מתרגלות יוגה מנוסות, מורות לפילאטיס, תנועה ומחול, נשים העוסקות בתחומי ההריון והלידה, וכל אישה סקרנית ואמיצה שרוצה לעבור מסע אל עבר הגוף והמהות הנשית שבה.

מטרות הקורס:

להקנות ידע בתחום היוגה לנשים בתקופת ההריון

ללמוד כיצד ניתן להכין את המתרגלת ללידה בעזרת יוגה, קול, תנועה ותודעה

להקנות ידע בעבודת שיקום עם נשים לאחר הלידה

למידת תרגול היוגה הנשית לפי המחזור החודשי

ולאחר מכן להעביר את חוכמת המחזור החודשי לנשים ונערות

להקנות ידע בפיזיולוגיה של ההריון והלידה ולאחר הלידה

למידת עומק של המהות הנשית המחזורית מבחינת הגוף, הנפש, התודעה והרוח

הכרת האישה המינית המשתנה בתוך מחזורי החיים- כלים להכרות, הקשבה והעמקה

כלים לחיים מלאים בחיבור לגוף והעוצמה הנשית שלנו

תיאור הקורס:

המשתתפות בקורס יילמדו את המקצועות הבאים:

שעות)-80 מעשי (

כל מפגש יפתח בשעתיים של תרגול מעשי+ דיון והעמקה בעקרונות התרגול

אסאנות- תרגול מעמיק של תנוחות היוגה המתאימות לתקופת ההיריון, הכנה ללידה, שיקום לאחר הלידה ויוגה נשית לפי המחזור החודשי

פראנאימה- תרגול טכניקות נשימה המתאימות לנשים בהריון, לזמן צירים וללידה ובשיקום לאחר הלידה

וטכניקות נשימה לחיבור לאגן, למקור היצירה והחיות שבנו ולאנרגיה הנשית המינית

תנועה- לימוד ותרגול חשיבותה של התנועה לשמירה על הריון בריא, כהכנה ללידה, לאחר הלידה ובזמן המחזור החודשי, וכחיבור למקור החיות הנשית והמינית שבנו

קול- ככלי משמעותי לשיכוך כאבים טבעי בלידה, וככלי לשיחרור של עומסים/ מתחים/ מאמץ יתר בגוף ובנפש בתוך מחזורי החיים

וככלי לחיבור עם עוצמת האישה החיה והמינית שבך

מולה בנדהה- תרגול ולימוד מעמיק של איסוף שרירי רצפת האגן כבסיס לכל תנוחה ותנועה. חיזוקם במהלך ההיריון, חשיבותם ללידה, השיקום שלהם לאחר הלידה, ובחיי היום היום המחזוריים.

הכרת אנרגיית החיים והמיניות שבך דרך רצפת האגן- תרגולי איסוף ושיחרור פיזיים ואנרגטיים

שעות)80 עיוני (

שעות)20 הריון (

שלבי ההריון מבחינה פיזית, רגשית ורוחנית

שינויים הורמונליים בהריון, חשיבותו של האוקסיטוצין- הורמון האהבה: פרקטיקות ליישום ביום יום תודעת מנוחה, חיבור ועוגג במהלך ההריון- לעומת מתח/ סטרס/ חוסר הקשבה לשינויים וכו..

האנטומיה של גוף האישה ההרה

יתרונות תרגול היוגה במהלך ההריון

השינויים הפיזיולוגיים במהלך ההריון

בעיות נפוצות בהריון וכיצד נתמודד איתם בעזרת היוגה

הבנה מעמיקה של שרירי רצפת האגן וחשיבות תרגול נכון שלהם להריון וללידה

לידתה של אם במהלך ההריון- תרגול דרך כתיבה ושיתוף לגבי המסע האישי של כל אישה

שעות)20 לידה (

אנטומיה ופיזיולוגיה של הלידה

הכנת הגוף והנפש ללידה דרך יוגה, קול בתנועה ותודעה
מהו ציר? וכיצד ניתן לעלות עם הגלים של הצירים, ולהסכים לעוצמת החיות האדירה הזו לעבור דרכי
ולחוות לידה מתוך חיבור עמוק לגוף לנפש לרוח ולעובר
יוגה כהכנה ללידה- תנוחות לשלבי הלידה השונים
חשיבותם של הנשימה, הרפיה ושימוש בקול ותנועה במהלך הלידה
משככי כאבים והתערבויות בלידה- יתרונות וחסרונות
ולמידת עומק כיצד ניתן לשלב את כל הידע הזה בשיעורי היוגה

שעות)20 שיקום לאחר הלידה (

היולדת לאחר הלידה מבחינה גופנית, רגשית ורוחנית
הקשר בין האם לתינוק, הנקה ומשכב לידה
חשיבות היוגה לאחר הלידה
הבנה מעמיקה מה קורה לנו לאחר הלידה וכיצד לשקם את הגוף לאחר הלידה
עיסויי תינוקות
אנטומיה ופיזיולוגיה לאחר הלידה

שעות)20 מחזוריות נשית (

למידת המחזור החודשי- ווסת, ביוץ ומה שביניהם
השפעת ההורמונים על הגוף והנפש
למידה והקשבה למקצבים המשתנים
איך זה אפשרי לנו לחיות בחיבור לנשיות שלנו בעולם הזה
הבנה שהחיבור שלך למחזור החודשי שלך- זה מקור של עוצמה גופנית, רגשית ורוחנית

הבנה ששינויי בהקניית ידע לנערות ונשים בנושא המחזור החודשי
הריון, לידה ואימהות זה ברמה של שינוי עולמי מהותי ממש
או במילים אחרות- בואי נביא את הגאולה דרך הנשיות הבריאה
הרי דרכנו האנושות נוצרת

מעבר לידע המקצועי

את תקבלי בקורס כלים איך לצאת לאור

תלמדי איך להוציא שיעור/ סדנה/ קורס מא' ועד ת'

פרוייקטים עם הליווי הצמוד שלי² **תוצאות מעשיות** - תצרי

ככה שבסוף ההכשרה תצאי

עם בהירות לגבי הדרך שלך בתחום

ותוכלי להגשים את השליחות שלך

ברמה הגבוהה ביותר, באופן פרקטי ופשוט ליישום

אופן הלימוד:

תרגול מעשי

הרצאות בליווי מצגות

דיון ושיחות

הגשת שיעורי בית, עבודות אישיות ועבודה קבוצתית מסכמת

פרוייקטים של יציאה לאור²

במהלך הקורס ינתנו מספר הרצאות ע"י מרצות אורחות: פיזיותרפיסטית רצפת אגן, מיילדת, תומכת ומלווה נשים בלידה ולאחר הלידה, מנחת נשים בשיטת המודעות לפוריות ועוד...

דרישות הקורס:

פרוייקטים 2 עבודות במהלך הקורס ו4 השתתפות פעילה בכל השיעורים העיוניים והמעשיים והגשת אישיים.

תלמידה אשר תעמוד בכל הדרישות תהיה זכאית לתעודת מדריכת יוגה לנשים בהריון ולאחר לידה

חובות התלמידה:

מסך 20% מהשיעורים. משתתפת אשר תעדר מעל ל80% על המשתתפות בקורס חלה חובת נוכחות ב שעות הלימוד לא תהיה זכאית לתעודה.

הסמכה:

לבעלי תעודת מדריכה/ מורה ליוגה תוענק תעודת מדריכת יוגה לנשים בהריון ולאחר לידה

נהלי ביטול:

שקלים עבור דמי טיפול ורישום שלא יוחזרו 300 ניתן לקבל החזר מלא, מלבד 21.9 עד ה

מסכום התשלום על התוכנית השנתית 50% ניתן לקבל החזר על סך 16.10 עד ה

לא ניתן לקבל החזר בגין השתתפות בתוכנית ההכשרה 26.10 החל מה

למידע מקצועי:

0508640074 ניתן ליצור קשר עם סופיה בר רשי