



סילבוס קורס מורי יוגה פנים

36 שיעורים

3 חלקים, 88 שעות אקדמאיות, ימי חמישי בשעה 18:00 (יתכן שינוי בשעות)

חלק ראשון - יסודות, חיבור פנים-גוף-נפש 8 שיעורים של 1:30 שעות (סה"כ 16 שעות אקדמאיות)

17.12 מפגש פיזי	היכרות	היכרות עם מבנה הקורס, מה זה יוגה פנים, צילום, תרגילים ראשונים.
24.12 זום	זיהוי	ארבעה עקרונות בסיס - זיהוי, שיחרור, תירגול, התמדה. זיהוי - הבעות, התניות חברתיות, מדינה ושפה, הרגלים - איך אני מאמצת הרגלים טובים ומשנה אחרים.
31.12 זום	שיחרור	תרגילי שיחרור ומה עוד אפשר לשחרר: ציפיות, הקשבה, חשיבות עצמית ותפיסה אישית.
7.1 זום	תירגול	רצף של חימום-תרגול-שחרור, שאיפה לאיזון בבחירת תרגילים: מחזקים, משחררים, מרגיעים, מעצבים. הרעיון הראשוני בהתאמת תרגילים.
14.1 זום	התמדה	שילוב יוגה פנים בחיים מאתגר בשגרה. האפשרויות השונות לפתח התמדה דרך רעיון מוביל שתירגול יוגה פנים זה קל, תכליתי, מהנה ומשפיע לטובה.
21.1 מפגש פיזי	הפנים שלי	התבוננות עצמית בפנים שלנו, בחינת פרטים ומכלול ואיך זה פוגש אותי. תרגילי צילום, מסיכה, קלזו אפ, מבט פנימי וחיצוני.
28.1 זום	פנים, גוף, רגש, נפש	פנים וגוף, פנים ורגש, הכל מתחבר. בחינת חיבור גוף פנים נפש דרך שחרור, מתיחות, עיסוי, תנועה.
4.2 זום	יוגה פנים בחיים	מה זה יוגה פנים - סיכום. התבוננות בצילומי מעקב שהחלו בשיעור הראשון, בשינויים ברבדים השונים, בחיבור לתובנות אישיות.

חלק שני - תרגילים ומערכי שיעור

16 שיעורים של 2:30 שעות (עם הפסקה קלה באמצע, סה"כ 48 שעות אקדמאיות)

11.2 פיזי	חימום	תרגילי חימום שיכולים להיות גם תרגילים בפני עצמם.
18.2 זום	מצח	מצח וגם קרקפת, חיבור לאיברים באיזור והשפעה על תרגילים אחרים.
25.2 זום	עיניים	4 רבדים, חלק ראשון.
4.3 זום	עיניים	4 רבדים, חלק שני.
11.3 זום	לחיים	איזור אמצע הפנים, ניראות ותנועתיות.
18.3 פיזי	צידי האף	קמטים שתמיד מבקשות למחוק, אבל להמשיך לצחוק (לפני פורים)
25.3 זום	שפתיים	שריר טבעתי וכל מה שסביבו.



1.4 זום	פה	איזור הפה שמסביב לשפתיים, הקדמה לקו לסת.
8.4 זום	קו לסת	"נפלו לי הפנים" – תרגילים ומשמעויות נוספות.
15.4 פיזי	צוואר	מחבר את הראש והפנים לגוף, פאשיה.
19.4 זום	שחרור	* <i>הקדמה בגלל פסח</i> . תרגילי שיחרור שיכולים להיות תרגילים בפני עצמם.
29.4 זום	סט התחלה	עקרונות בשילוב תרגילים ובניית סט תירגול יומי אישי
6.5 זום	מערך שיעור	איך לבנות מערך שיעור פרטי, קבוצתי, מתמשך.
13.5 זום	פנים בישראל	סביבה ופנים, השפעת התנועה על הנפש במרחב הישראלי המאתגר (אחרי יום העצמאות), הייחודיות של יוגה פנים במרחב מקומי.
20.5 פיזי	הכל מתחבר	שיעור סיכום, תירגול משותף, שאלות נפוצות, צעדים ראשונים.
27.5 זום	הכנה לסטאז'	שילוב של הנחייה קבוצתית, אישית, עסקית, איך להתחיל.

חלק שלישי – סטאז' קבוצתי, אישי ועסקי
12 שיעורים של 1:30 שעות (סה"כ 24 שעות אקדמאיות)

3.6 זום	סטאז'	הנחייה קבוצתית
9.6 זום	סטאז'	הנחייה קבוצתית
17.6 פיזי	סטאז'	הנחייה קבוצתית + חלק 1 עסקי (אחרי שבועות)
24.6	סטאז'	שבוע של הנחיות אישיות – זום או מפגש פיזי לפי בחירה
1.7 זום	סטאז'	הנחייה קבוצתית
8.7 זום	סטאז'	הנחייה קבוצתית + חלק 2 עסקי
15.7 זום	סטאז'	הנחייה קבוצתית
22.7 פיזי	סטאז'	הנחייה קבוצתית + חלק 3 עסקי
29.7	סטאז'	שבוע של הנחיות אישיות – זום או מפגש פיזי לפי בחירה
5.8 זום	סטאז'	הנחייה קבוצתית + חלק 4 עסקי
12.8 זום	סטאז'	הנחייה קבוצתית
19.8 פיזי	סטאז'	מפגש מסכם, תעודות * ושמחה גדולה

* **תעודה:** ניתנת למשתתפים/ות בלפחות 80% נוכחות בשיעורים והגשת עבודת סיכום.