**יוגה תרפיה לבעיות אורטופדיות ונוירולוגיות**

**עם איורוודה**

**270 שעות אקדמיות**

**עם רייצ'ל קרנצמן**

**פיזיותרפיסטית, יוגה תרפיסטית, ומטפלת מוסמכת בהאקומי**

כולל 25 שעות פרקטיקום בכיתה פלוס 35 שעות פרקטיקום בבית ושעתיים חונכות פרטית.

בתוספת גם 10-15 שעות לימוד בית של איורוודה.

**29 מפגשים - ימי ראשון 9:00 - 16:00**

**9 בנובמבר 2025 - 28 ביוני 2026**

בית היוגה, סמטת ההדרים 52

בית יצחק

**https://www.beithayoga.co.il**

ההכשרה מיועדת למורים ליוגה ותתמקד ביישומי יוגה תרפיה לבעיות שרירים ושלד ובעיות נוירולוגיות כולל:

* הגפיים התחתונות: פתולוגיות של כף רגל, ברכיים וירכיים
* הגפיים העליונות: פתולוגיות של כתף, שורש כף היד והיד
* Happy Back Yoga לגב התחתון, האגן, הגב העליון והצוואר כולל עקמת
* בעיות עיכול
* פתולוגיות נוירולוגיות כולל פרקינסון, טרשת נפוצה ושבץ מוחי
* הזדקנות/אוסטאופורוזיס
* יוגה תרפיה לקטועי רגל
* יוגה בכסא/כיסא גלגלים
* דיכאון וחרדה
* איורוודה ביוגה תרפיה
* עיסוי תאילנדי (פלג גוף תחתון, פלג גוף עליון, גב תחתון, צוואר)

יהיו דגשים חזקים על פיתוח מיומנויות הערכה והתבוננות שונות ופיתוח תוכניות טיפול ביוגה-תרפיה.

**מורים ליוגה בעלי הכשרה של 500 שעות שיסיימו פרקטיקום של 35 שעות יקבלו תעודה "מורה ליוגה תרפיה עם התמחות בבעיות אורתופדיות" המוכרת על ידי ארגון מורה יוגה ישראל.**

סילבוס:

בנוסף עוד 10 שעות מוקלטות של שיעורי איורוודה,

35 שעות פרקטיקום + שעתיים ליווי סופרוויז'ן פרטי.

| **שיעור 1 - 9 בנובמבר, 2025** | **מָבוֹא/**  **מושגים ביוגה תרפיה**  כישורי הקשבה עמוקה  תהליך ההערכה -  סקירה כללית, חוסר איזון,  תהליך קבלת מטופל  **פילוסופיה:**  מודל חמש הקושות  **תרגול כף הרגל/התבוננות** | **/Introduction**  **Concepts in Yoga Therapy**  Deep Listening skills  The Assessment Process - Overview, Common Imbalances, Intake  **Philosophy:** The Pancha Kosha Model  **Foot Practice/Observation** |
| --- | --- | --- |
| **שיעור 2 - 16 בנובמבר** | **גפיים תחתונות -**  **ברכיים/רגליים**  יוגה ואנטומיה של מפרק הברך טכניקות/תרגול עבור ברכיים וכפות הרגליים | **-Lower Extremities**  **Knees/Feet**  Anatomy of Knee Joint and Yoga  Knee and Feet Practice/ Techniques |
| **שיעור 3 - 23 בנובמבר** | **איורוודה**  **המשך גפיים תחתונות - ירך** | **-Ayurveda**  **Lower Extremities continued - Hip** |
| **שיעור 4 - 30 בנובמבר** | **איורוודה**  **הערכה של הגפיים התחתונות**  הערכה של הברכיים ותכנון תוכנית טיפול  **הצגת מקרה טיפולי: ברכיים** | **Ayurveda**  **Assessment of Lower Extremities**  Knee Assessment and Treatment Planning  **Case Study: Knees** |
| **שיעור 5 - 7 בדצמבר** | **עיסוי תאי יוגה תרפיה (1)**  **לגפיים תחתונות** | **Thai Yoga Therapy (1) for Lower Extremities** |
| **כיתה 6 - 14 בדצמבר** | **איורוודה**  **גפיים עליונות:**  **כתף וזרוע**  אנטומיה של כתף/זרוע/שורש כף היד  טכניקות/תרגול כתף/שורש כף היד | **Ayurveda**  **:Upper Extremities**  **Shoulder & Arm**  Anatomy of Shoulder/Arm/Wrist  Shoulder/Wrist Practice/ Techniques |
| **שיעור 7 - 4 בינואר** | **איורוודה**  **גפיים עליונות:**  **כתף וזרוע**  אנטומיה של כתף/זרוע/שורש כף היד  טכניקות/תרגול כתף/שורש כף- היד | **Ayurveda**  **:Upper Extremities**  **Shoulder & Arm**  Anatomy of Shoulder/Arm/Wrist  Shoulder/Wrist Practice/ Techniques |
| **שיעור 8 - 11 בינואר** | **איורוודה**  **גפיים עליונות:**  אנטומיה (המשך) ותרגול  הצגת מקרה טיפולי  **הערכה של הגפיים העליונות** | **Ayurveda**  **:Upper Extremities**  Anatomy (continued) and practice case studies  **Assessment of Upper Extremities** |
| **שיעור 9 - 18 בינואר** | **איורוודה**  **מבוא לטופס תיעוד SOAP** | **Ayurveda**  **Introduction to SOAP notes** |
| **שיעור 10 - 25 בינואר** | **עיסוי תאי יוגה תרפיה (2)**  **לגפיים עליונות** | **Thai Yoga Therapy (2) for Upper Extremities** |
| **שיעור 11 - 1 בפברואר** | **עמוד שדרה - גב תחתון** | **Happy Back - Lower Back** |
| **שיעור 12 - 8 בפברואר** | **עמוד שדרה - גב תחתון** | **Happy Back - Lower Back** |
| **שיעור 13 - 15 בפברואר** | **עמוד שדרה - מפרק הסקרואיליאק**  **הערכה של עמוד השדרה** | **Happy Back - The Sacroiliac Joint**  **Spinal Assessment** |
| **שיעור 14 - 22 בפברואר** | **המשך מפרק הסקרואיליאק**  **והערכה של עמוד השדרה** | **Sacroiliac Joint cont'd**  **Spinal Assessment** |
| **שיעור 15 - 1 במרץ** | **עמוד שדרה - עקמת** | **Happy Back - Scoliosis** |
| **שיעור 16 - 8 במרץ** | **איורוודה**  **עיסוי תאי יוגה תרפיה (3)**  **לגב תחתון ואגן** | **Ayurveda**  **Thai Yoga Therapy (3) for Lower Back and Pelvis** |
| **שיעור 17 - 15 במרץ** | **איורוודה**  **עמוד שדרה - גב עליון וצוואר** | **Ayurveda**  **Happy Back - Upper Back and Neck** |
| **שיעור 18 - 22 במרץ** | **איורוודה**  **המשך גב וצוואר עליון,**  **הצגת מקרה טיפולי** | **Ayurveda**  **Upper Back and Neck continued, case study** |
| **שיעור 19 - 12 באפריל** | **נוירולוגיה, נוירופלסטיות**  מדעי המוח והאנטומיה של מערכת העצבים  תרגול וטכניקות במצבים נוירולוגיים/ שבץ מוחי, טרשת נפוצה, פרקינסון | **Neurology, Neuroplasticity**  Brain Science and Anatomy of Nervous System  Practice and Techniques for Neurological Conditions/ Stroke, MS, Parkinsons |
| **שיעור 20 - 19 באפריל** | **איורוודה**  **יוגה תרפיה לעיכול**  **עיסוי תאי יוגה תרפיה (4)**  **לצוואר** | **Ayurveda**  **Yoga Therapy for Digestion**  **Thai Yoga Therapy for neck (4)** |
| **שיעור 21 - 26 באפריל** | **נוירולוגיה**  חונכות קבוצתית  אֶתִיקָה | **Neurology**  Group Mentorship  Ethics |
| **שיעור 22 - 3 במאי** | **בריאות הנפש**  פרספקטיבה ביוגה תרפיה,  תרגול/טכניקה: דיכאון - חוסר איזון (טיפוס) קאפה, תשישות, עייפות, חוסר תקווה/אמונה  **פילוסופיה:** יוגה והתודעה (סוטרות 1.2-1.6), גורמים לסבל, הקלאשות | **Mental Health**  Perspective in Yoga Therapy  Practice/Technique: Depression - Kapha imbalance, lethargy, fatigue, hopelessness  **Philosophy:** Yoga and the mind (sutras 1.2- 1.6), causes of suffering, the kleshas |
| **שיעור 23 - 10 במאי** | **המשך בריאות הנפש -**  טיפוסי אישיות ואמונות של האקומי  חרדה - חוסר איזון ואטה, פיזור נפש, קושי לסיים פרויקטים  **פילוסופיה:** יוגה סוטרות (1.33, 2.5, 2.6, 2.16, 2.17) | **Mental Health continued -** Hakomi personality types/beliefs  Anxiety - Vata imbalance, scattered mind, difficulty finishing projects  **Philosophy:** Yoga Sutras (1.33, 2.5, 2.6, 2.16, 2.17**)** |
| **שיעור 24 - 17 במאי** | **נוירולוגיה**  חונכות קבוצתית  אֶתִיקָה | **Neurology**  Group Mentorship  Ethics |
| **שיעור 25 - 24 במאי** | חונכות קבוצתית,  **הצגת מקרה טיפולי** | Group Mentorship  **case study** |
| **שיעור 26 - 31 במאי** | **יוגה בשיקום אורטופדי/ קטועי רגל** | **Yoga In Orthopedic Rehabilitation/ Amputees** |
| **שיעור 27 - 7 ביוני** | **יוגה לכסא גלגלים**  **חונכות קבוצתית** | **Wheelchair Yoga**  **Group Mentorship** |
| **שיעור 28 - 14 ביוני** | **הזדקנות/ אוסטאופורוזיס - תיאוריה ותרגול**  **יוגה בשיקום אורטופדי/ קטועי רגל** | **Aging/ Osteoporosis - Theory & Practice**  **Yoga In Orthopedic Rehabilitation/ Amputees** |
| **שיעור 29 - 21 ביוני** | חונכות קבוצתית  **הצגת מקרה טיפולי** | Group Mentorship  **case study** |
| **השלמות- 28 ביוני** |  |  |

**\*\* שכר לימוד ומדיניות ביטולים:**

דמי הרשמה: 1000 שקלים

500 שקלים - לא ניתן להחזר

500 שקלים - ניתן להחזר עד 31 ביולי 2025

מקדימים (לפני 31.7.25) - 10,500 ₪ (לאחר דמי הרשמה)

ניתן לפרוס עד ל-10 תשלומים של 1,050 ₪

מחיר רגיל - 11,500 (לאחר דמי הרשמה)

ניתן לפרוס עד ל-10 תשלומים של 1,150 ₪

ניתן לבטל עד 10.12.2025 ולקבל החזר מלא בניכוי 2,050 שקלים

ביטול או עזיבה עד 1 בפברואר 2026 - 50% החזר שכר לימוד בניכוי 1000 שקל פיקדון

ביטולים אחרי 1 בפברואר 2026 - אין החזר

**\*נא לחתום על הסכמתך לעלות ולמדיניות הביטולים.\***

**שם: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**חתימה: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**