**הקורס להוראת היוגה בראי הבודהיזם 2013-2014 - סילבוס שנה א'**

**מורה ראשית – אריאלה אורפז**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **נושא השיעור** | **מורה** | **שעות** |
| מטרת היוגה - סדרת שיעורים על פי ה-Yoga Sutra, Bhagavd Gita & Hatha Yoga Pradipika | **לאמה דבורה-הלה** (אודיו) | 4 |
| תרגול אסאנה ופראניאמה | אריאלה אורפז | 41 |
| היוגה של ליידי ניגומה - תרגול אסאנה | אריאלה אורפז | 4 |
| פדגוגיה | אריאלה אורפז | 7 |
| יוגה נידרה (אמנות ההרפיה היוגית) - פדגוגיה ותרגול | אריאלה אורפז | 2 |
| אימון המדריך והכנה להתמחות מעשית | אריאלה אורפז | 6 |
| מעגלי שיתוף; פתיחה וסיום | אריאלה אורפז | 5 |
| סוד כוחה של היוגה | הנזיר לובסנג קונצ'וק | 2 |
| קורס ACI מספר 1 - שלוש הדרכים העיקריות | הנזיר לובסנג קונצ'וק | 16 |
| היוגה של ליידי ניגומה - פילוסופיה ותרגול אסאנה | הנזיר לובסנג קונצ'וק | 4 |
| פדגוגיה - עצות למורים ליוגה | הנזיר לובסנג קונצ'וק | 2 |
| בהקטי (גורו פרקטיס) | הנזיר לובסנג קונצ'וק | 4 |
| היוגה סוטרה וארבע המשאלות לאין קץ | רעות אטדגי | 4 |
| מדיטציה על פי המסורת הטיבטית (ע"פ קורס ACI מספר 3) | רעות אטדגי | 8 |
| ניהול קארמי למורים ליוגה | דודו גולן | 8 |
| אנטומיה בזיקה ליוגה | נעמי סהר | 22 |
| אנטומיה יישומית וקינזיולוגיה של היציבה בזיקה ליוגה | ד"ר גיל זולברג | 8 |
| יוגה לגיל הזהב | גב' רחל זולברג | 2 |
| סדנת קול | הדר בייזר | 1 |
| שאט קראמה (היגיינה יוגית); קריות; פראניאמה; מודרות ובאנדהות | אננדה (אלכס) פויט | 20 |
| איורוודה | ליטל סימון | 6 |
| יוגה להריון | שירלי בנטואיץ' | 4 |
| סדנת יוגת הלב הטיבטית - סדרה 1 - תרגול אסאנה בשילוב מדיטצית טונגלן (הלימוד המלא) | רויטל פלורמן ורזיה ידין | 18 |
| יוגה לילדים | ליאור נדב קוצ'ר | 4 |
| סדנת רצפת אגן | רחל כפרי | 2 |
| **סך שעות**  | **204** |