



Studio Lee  
Pilates Academy

# קודס הכשרת מורים לפילאטיס מזרן ומכשירים

## המחזור ה- 14

תאריכי ההכשרה הקרובה – 04/12/2024-23/4/2025

ימי רביעי - 15:00-20:00

סטודיו לי - מבשרת ציון

מרצה ראשית - לי בנימין.

### היקף שעות הלימוד

130 שעות לימוד אקדמאיות

75 שעות תרגול אישי

50 שעות השתתפות בשיעורים

110 שעות צפייה בשיעורים

70 שעות סטאז' (הכשרה מעשית)

סה"כ – 450 שעות לימוד אקדמאיות.

### דרישות הקורס

נוכחות בלפחות 80% משעות הלימוד

ציון עובר בכל המבחנים (מעל 70)

-מבחן באנטומיה פיזיולוגיה

-מבחן מחצית עיוני+ מעשי.

-מבחן מסכם עיוני + מעשי.

-הדרכת מתרגל בסיום שעות הסטאז'.

-הגשת עבודה.

## תיאור הקורס-

הכשרת המורים לפילאטיס של אקדמיית סטודיו לי מתקיימת כבר 13 מחזורי לימוד, מעל 150 בוגרות להכשרה שלנו. ההכשרה משלבת לימודי הוראת פילאטיס מזרן ומכשירים. במהלך ההכשרה תקבלו ידע מעמיק על עולם הפילאטיס, החיבור בין גוף ונפש והאנטומיה של גוף האדם, כל הלימודים נלמדים לפי הסדנדרטים של ארגון ה- PMA האמריקאי ע"פ שיטת BASI PILATES. לאורך הקורס תקבלו ליווי צמוד ומענה לכל שאלה, ספר קורס וגישה דיגיטלית לכל התוכן הלימודי מצולם בוידאו. אצלנו בקורס תקבלו ליווי לאורך כל שלב ההכשרה המעשית עד קבלת התעודה ותהפכו לחלק מקהילת המורים שלנו שמקבלים ליווי לתמיד, סדנאות העמקה והעשרות.

## הלימודים מחולקים לנושאים הבאים-

- אנטומיה פיזיולוגיה- לימודים יישומיים הנלמדים בצורה מעמיקה ומדויקת ומלמדים איך לראות את האנטומיה בצורה פרקטית וליישם את הידע שלנו בפועל, כולל ניתוח פעולות כל שריר במהלך התרגול ואבחון לקויות יציבה.
- עקרונות הפילאטיס- למידה מעמיקה של כל העקרונות המנחים אותנו במהלך התרגול, הבנת דרכי ההוראה המאפשרות לנו כמורים להעביר את העקרונות האלה אל המתרגלים שלנו וליישם אותם בבניית מערכי השיעור.
- רפרטואר כל תרגילי המזרן והמכשירים- למידה של כלל תרגילי הפילאטיס המקוריים בכל סוגי המכשירים, כולל דיוקים בתנועה ובנשימה של כל תרגיל ותרגיל וכן וריאציות שונות להקלה או אתגר של כל תרגיל.
- תכנון ובניית שיעור- תכנון שיעור זורם, מאתגר, מדויק ומעמיק והתאמת השיעור לסוגים שונים של מתאמנים ולמצבים רפואיים ופיזיולוגיים שונים.
- עבודה עם אוכלוסיות מיוחדות- התאמת התרגול לכלל האוכלוסיות כולל בעיות אורתופדיות שונות, נשים בהריון, צרכים רגשיים של מתאמנים ועוד..

## מטרות הקורס-

תחום הפילאטיס הוא תחום ההולך ומתפתח משנה לשנה, בכל שנה נפתחים בישראל ובעולם כולו אין ספור מכוני פילאטיס, יותר ויותר אנשים מבינים את הערך בתרגול מדויק, מעמיק ומבוקר המלמד אותם לשמור על גופם ולהצליח להתמיד בפעילות גופנית לאורך זמן, להיפתר מכאבים, לשפר את יציבתם, את חוזקם, את גמישותם ואת בריאותם.

שיטת הפילאטיס ידועה גם כשיטה המחברת גוף ונפש ורבים מהמתרגלים מעידים על שיפורים משמעותיים גם במצבים נפשיים מורכבים בעקבות התרגול.

המטרה שלנו באקדמיית סטודיו לי היא להכשיר את המורים והמורות הטובים ביותר, אלה שימשיכו את דרך הפילאטיס במקצועיות הגבוהה ביותר וימשיכו להפיץ את הבשורה ולעזור ליותר ויותר אנשים להרגיש טוב יותר בגופם.

## תוצרי למידה-

בסיום ההכשרה עם העמידה בכל דרישות הקורס תקבלו תעודת מורה לפילאטיס מזרן ומכשירים, תעודה זו היא אחת התעודות הנחשבות והמוערכות בישראל.

הכשרת המורים שלנו עומדת בסטנדרטים של ארגון ה-PMA (Pilates Method Alliance), ארגון פילאטיס מהמובילים בעולם. בנוסף, מכיוון שישנם מכוני פילאטיס רבים בבעלותם של בוגרי ההכשרה שלנו, מסיימות הקורס מקבלות באופן מידי הצעות עבודה רבות ומשתלבות בתחום מיד בסיום ההכשרה.

## קצת על לי בנימין =

לי, נשואה לבן ואמא לשי ולאן. מורה לפילאטיס מזרן ומכשירים מאז 2012, מלמדת, חיה ונושמת את התחום לאורך השנים. לי רקדנית בעברה, מורה ליוגה ויניאסה ויוגה אווירית, ובעלת סטודיו לי – מרכז ללימודי פילאטיס ויוגה הפועל משנת 2014 ואקדמיה להכשרות מורים לפילאטיס מזרן ומכשירים משנת 2018. לי מכשירה מורים לפילאטיס מתוך אמונה שלמה שהגוף הוא יחידה שלמה והחיבור בין הגוף לנפש הוא בלתי נפרד. לי מאמינה שההתפתחות בתחום לעולם לא נגמרת ושהפילאטיס היא שיטה אינסופית שמאפשרת לנו לאתגר, לתמוך ולתת מענה שלם של כל מה שהגוף שלנו זקוק לו. מטרתה העיקרית היא לגרום לאנשים ונשים להרגיש טוב יותר עם עצמן, בגוף שלהן, בנפש שלהן, לסמוך על הגוף שלהן, לנוע בחופשיות, בלי פחד, לאהוב את עצמן בכל מצב, לקבל את עצמן כמו שהן ותמיד לשאוף להתקדם ולהתפתח מתוך רצון להרגיש טוב יותר עבור עצמן.



# מבנה ותוכן הקורס

לימוד מעשי	נושא עיוני	מפגש	תאריך
Mat, Reformer	פרק 1 - סקירה הסטורית, עקרונות שיטת הפילאטיס	1	4.12.24
Mat, Reformer	פרק 2 - האגן, מחזור הנשימה	2	11.12.24
Mat, Reformer	פרק 3 - מערכת השרירים, מרכיבי הכושר הגופני, איזון שרירי.	3	18.12.24
	מפגש מסכם באנטומיה	4	25.12.24
Mat, Reformer	פרק 4 - <b>מבחן באנטומיה + מבנה</b> שיעור פילאטיס, מודיפיקציה ואסיסט.	5	1.1.25
Mat, Reformer	פרק 5 - מערכת היציבה, הליבה.	6	8.1.25
Reformer, Magic Circle, Leg Weights	פרק 6 - פתולוגיות נפוצות בגוף האדם, עקרונות הפרוטוקול השיקומי.	7	15.1.25

	פרק 7 - <b>הכנה למבחן מחצית +</b> מפרק הירך.	8	22.1.25
	<b>מבחן מחצית עיוני +</b> <b>מעשי.</b>	9	29.1.25
Cadillac, Reformer	פרק 8 - מפרק הברך.	10	5.2.25
Cadillac, Wunda chair	פרק 9 - מפרק הקרסול- כף הרגל, מחזור ההליכה.	11	12.2.25
Cadillac, Wunda Chair	פרק 10 - מפרק הכתף	12	19.2.25
Cadillac, Wunda Chair	פרק 11 - מפרק המרפק	13	26.2.25
Cadillac, Wunda chair	פרק 12 - שורש כף היד	14	5.3.25
Ladder Barrel , Step Barrel	פרק 13 - פילאטיס לנשים בהריון ולאחר לידה	15	12.3.25
	פרק 14 - הבדלי תרגול בין נשים וגברים, חלוקת הרפרטואר לרמות, קונטרהאינדיקציה+ <b>הכנה למבחן מעשי.</b>	16	19.3.25

	פרק 15- שימוש בדימויים, הנחיות להוראה מוצלחת, מגע. <b>מבחן מעשי</b>	17	26.3.25
	<b>מבחן עיוני + מפגש מעקב סטאז'</b>	18	2.4.25
	<b>מפגש מעקב סטאז' + מבחן עיוני ומעשי מועד ב'.</b>	19	9.4.25
	<b>מבחן הדרכת לקוח וחלוקת תעודות. (למוכנות בלבד)</b>	20	23.4.25

