



Studio Lee
Pilates Academy

קורס השלמה לחורים לפילאטיס מכשירים

15:00-20:00 - ימי שלישי || 14.7.26-13.10.26

סטודיו לי - מבשרת ציון

מרצה ראשית - לי בנימין.

Cadillac, Wunda chair, Ladder Barrel,
Step barrel, Arm chair, Pad a pull.



ההכשרה היחידה בישראל שמאושרת ע"י ארגון ה-PMA

אופציות הרשמה

1. מעשי+עיוני שיקומי - 50 שעות לימוד 9:30-14:30
2. מעשי בלבד - 28 שעות לימוד 11:30-14:30

תקבלי מאיתנו בנוסף -

- 25 שעות השתתפות בשיעורים על בסיס מקום פנוי ללא עלות.
- חוברת קורס מלאה ומפורטת כולל תמונות וכלל התוכן הלימודי.
- תיקיית סרטונים עם כלל התוכן המעשי מצולם וזמין עבורך.

דרישות הקורס

- נוכחות בלפחות 80% משעות הלימוד
- ציון עובר בכל המבחנים (מעל 70)
- מבחן באנטומיה פיזיולוגיה
- מבחן מעשי + עיוני
- הדרכת מתרגל.

תיאור הקורס

אקדמיית סטודיו לי פועלת כבר משנת 2018 והכשירה מעל 200 מורות ומורים לפילאטיס, המלמדים בסטודיואים מובילים ברחבי הארץ.

קורס ההשלמה מיועד למורים לפילאטיס אשר הוכשרו באופן חלקי ומבקשים להשלים את ההסמכה שלהם לשליטה מלאה, עמוקה ומדויקת בכלל מכשירי השיטה.

מדובר בתהליך מקצועי ממוקד, המאפשר הרחבת הידע הקיים, חידוד הבנה ביומכנית ופיתוח ראייה קלינית מתקדמת מתוך הכרה בכך שהמשתתפים מגיעים עם בסיס קודם וניסיון הוראתי בפועל. הלימודים מתקיימים ע"פ שיטת BASI Pilates ומושתתים על סטנדרטים מקצועיים גבוהים, חשיבה תנועתית אינטגרטיבית והעמקה ברפרטואר המלא של המכשירים.

אקדמיית סטודיו לי היא ההכשרה היחידה בישראל המוכרת ע"י Pilates Method Alliance (PMA), ארגון הפילאטיס הגדול והמקצועי בעולם.

לאורך הקורס תקבלו ליווי מקצועי אישי, מענה לשאלות קליניות והוראתיות מהשטח, ספר קורס ממוקד להשלמה וגישה דיגיטלית לתכנים מצולמים לצורך חזרה והעמקה.

בוגרי הקורס יצטרפו לקהילת הבוגרים של סטודיו לי - קהילה מקצועית פעילה הנהנית מסדנאות העמקה, השתלמויות וליווי מתמשך.

חלוקה לנושאים

• **אנטומיה ופיזיולוגיה** - העמקה יישומית למורים פעילים

חידוד הידע האנטומי מתוך הסתכלות ביומכנית וקלינית. ניתוח דפוסי תנועה מורכבים על מכשירים שונים, זיהוי פיצויים תנועתיים, קריאה מדויקת של יציבה בתנועה ובמנח סטטי והבנת שרשראות תנועה ועומסים. הדגש הוא על קבלת החלטות מקצועית בזמן אמת בשיעור.

• **עקרונות הפילאטיס** - הטמעה מתקדמת ושפה הוראתית מדויקת

העמקה בעקרונות השיטה דרך עבודה אינטגרטיבית בין מכשירים. פיתוח יכולת לזקק עיקרון תנועתי ולהפוך אותו להנחיה ברורה ומדויקת, התאמת הדגשים לרמות שונות ובניית היררכיה תנועתית בתוך רצף שיעור.

• **רפרטואר כלל תרגילי המכשירים** - שליטה, דיוק ואינטגרציה

העמקה ברפרטואר המלא של המכשירים הנלמדים במסגרת ההשלמה, כולל דיוק ביומכני ונשימתי, הבנת מטרת התרגיל בתוך הרצף, עבודה מושכלת עם התנגדויות וקפיצים, וריאציות מתקדמות ואתגור מותאם. הדגש הוא על ראייה מערכתית של הרפרטואר ולא רק על ביצוע טכני.

• **תכנון ובניית שיעור** - חשיבה אסטרטגית וניהול עומסים

בניית שיעורים ברמה גבוהה המשלבים עומק, זרימה, דיוק ואתגר מותאם. תכנון תהליך עבודה מתמשך עם מתאמנים, התאמות בזמן אמת, שילוב חכם בין מכשירים וניהול שיעור פרטני וקבוצתי מתוך ראייה מקצועית רחבה.

• **עבודה עם אוכלוסיות מיוחדות** - פיתוח ראייה קלינית מתקדמת

העמקת היכולת לעבוד עם מתאמנים בעלי צרכים מורכבים: פתולוגיות אורתופדיות, שיקום לאחר פציעות, נשים בהריון ולאחר לידה, עומסים כרוניים והיבטים רגשיים המשפיעים על דפוסי תנועה. התאמת רפרטואר, התנגדות וקצב תוך שמירה על עקרונות השיטה ואיכות תנועה גבוהה.

מטרות הקורס

תחום הפילאטיס ממשיך להתפתח ולצמוח בקצב מהיר, והסטנדרט המקצועי הנדרש ממורים עולה בהתאמה. יותר ויותר סטודיואים דורשים שליטה מלאה במכשירים מגוונים ויכולת עבודה מדויקת עם אוכלוסיות שונות.

מטרת קורס ההשלמה באקדמיית סטודיו לי היא להרחיב ולהעמיק את ההסמכה המקצועית של מורים פעילים, ולאפשר להם לעבוד בביטחון ובשליטה מלאה על כלל מכשירי השיטה.

הקורס שואף לפתח מורים בעלי:

- ראייה תנועתית מערכתית
- הבנה ביומכנית עמוקה
- יכולת התאמה קלינית מדויקת
- שפה הוראתית בוגרת וברורה
- אחריות מקצועית גבוהה

מתוך רצון להמשיך את דרכו של הפילאטיס ברמה הגבוהה ביותר, וללוות מתאמנים לשיפור איכות חייהם ובריאותם לאורך זמן.

תוצרי למידה

עם סיום קורס ההשלמה ועמידה בכל דרישותיו, הבוגרות והבוגרים יקבלו תעודת מורה לפילאטיס מכשירים, המרחיבה את ההסמכה הקיימת לשליטה מלאה בכלל המכשירים הנלמדים.

התעודה חתומה ומוכרת במסגרת הסטנדרטים של Pilates Method Alliance (PMA).

בוגרי קורסי אקדמיית סטודיו לי משתלבים בהצלחה בשוק העבודה, מרחיבים את אפשרויות התעסוקה שלהם, משתלבים בסטודיואים מובילים ואף מקימים סטודיואים עצמאיים. עבור מורים פעילים, ההשלמה מהווה קפיצת מדרגה מקצועית משמעותית ופתיחת דלתות נוספות בתחום.

קצת על לי בנימין

לי בנימין, נשואה ואמא לשלושה קטנטנים. מורה לפילאטיס מזרן ומכשירים מאז שנת 2012, ומאז ועד היום מלמדת, חוקרת וחיה את עולם התנועה על כל רבדיו. הרקע שלה כרקדנית, יחד עם הכשרתה כמורה ליוגה ויניאסה, יוגה אווירית ושיטת BARRE, יצרו עבורה שפה תנועתית עשירה, מדויקת ורב-ממדית. בשנת 2014 הקימה את סטודיו לי - מרכז ללימודי פילאטיס ויוגה, ובשנת 2018 ייסדה את האקדמיה להכשרות מורים לפילאטיס מזרן ומכשירים. האקדמיה נולדה מתוך חזון ברור: להכשיר מורות ומורים מקצועיים, קשובים ובעלי עומק - כאלה הרואים את האדם שמולם ולא רק את התרגיל. לי מכשירה מורים לפילאטיס מתוך אמונה עמוקה שהגוף והנפש הם יחידה אחת שלמה, וכי התנועה היא שער לחיבור פנימי, לריפוי, להקשבה ולצמיחה. בעיניה, הפילאטיס איננו רק שיטת אימון, אלא דרך חיים, שיטה אינסופית המאפשרת חקירה מתמדת, דיוק, אתגר ותמיכה, ומתן מענה שלם לצרכים המשתנים של הגוף לאורך החיים. מטרתה המרכזית של לי היא ללוות נשים ואנשים למסע של חיבור לעצמם: להרגיש טוב יותר בגופם ובנפשם, לפתח אמון בגוף, לנוע בחופשיות וללא פחד, לטפח אהבה וקבלה עצמית, ולהמשיך להתפתח מתוך הקשבה פנימית ורצון כן לחיות בגוף בריא, חזק ומאוזן יותר.

מבנה ותוכן הקורס

נושא	מפגש	תאריך
Cadillac פתולוגיות במערכת היציבה- הליכה	1	14.7.26
Cadillac פתולוגיות נפוצות בגוף האדם, עקרונות הפרוטוקול השיקומי.	2	21.7.26
Cadillac שיקום גפיים תחתונות	3	28.7.26
Cadillac שיקום גפיים עליונות	4	4.8.26
Wunda chair פילאטיס לנשים בהריון ולאחר לידה	5	11.8.26
Wunda chair פילאטיס לגיל השלישי	6	1.9.26
Wunda chair, Step barrel Ladder Barrel מגע משקם	7	8.9.26
מעקב הדרכה + הכנה למבחן מסכם	8	15.9.26
מבחן מסכם עיוני ומעשי	9	22.9.26
מעקב הדרכה + מבחן עיוני ומעשי מועד ב'.	10	6.10.26
מסיבת סיום, מבחן הדרכה וחלוקת תעודות.	11	13.10.26



Studio Lee

Pilates Academy



ITTAP
International Teacher Training
Accreditation for Pilates



INTERNATIONAL TEACHER TRAINING ACCREDITATION FOR PILATES

AWARDED TO

Studio Lee Pilates

Comprehensive Teacher Training Program

Awarded: November 2, 2025

Expires: December 2, 2026

Stella Hull-Lampkin
PMA Board President

Patricia Stevenson
PMA Board Vice President