Studio Lee
Pilates Academy



קורס הכשרת מורים לפילאטיס מזרן ומכשירים
המחזור ה- 21

ההכשרה היחידה בישראל שמאושרת ע"י ארגון ה- PMA

04.01.27-14.06.27
ימי שני | 10:00-15:00

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.

על הקורס

הכשרת המורים לפילאטיס של אקדמיית סטודיו לי מתקיימת כבר 19 מחזורי לימוד, מעל 200 בוגרים ובוגרות להכשרה שלנו.
ההכשרה משולבת ללימודי הוראת פילאטיס מזרן ומכשירים.
במהלך ההכשרה תקבלו ידע מעמיק על עולם הפילאטיס, החיבור בין גוף ונפש והאנטומיה של גוף האדם, ההכשרה היחידה בישראל המוכרת ע"י ארגון ה- PMA, ארגון הפילאטיס הגדול ביותר בעולם. הלימודים 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.

נושאים

- **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 ופיזיולוגים שונים.
- **עבודה עם אוכלוסיות מיוחדות -** התאמת התרגול לכלל האוכלוסיות כולל בעיות אורתופדיות שונות, נשים בהריון , צרכים רגשיים של מתאמנים ועוד..

מטרות הקורס

מטרת העל שלנו באקדמיית סטודיו לי היא להכשיר מורות ומורים לפילאטיס ברמה המקצועית הגבוהה ביותר, מורים בעלי ידע מעמיק, הבנה תנועתית רחבה, אחריות מקצועית ויכולת הוראה מדויקת, אשר ימשיכו את דרכו של הפילאטיס, יפיצו את השיטה וילוו מתרגלים לשיפור איכות חייהם ובריאותם.

תחום הפילאטיס הוא תחום דינמי ומתפתח, ההולך וצובר תאוצה משנה לשנה. בישראל ובעולם כולו נפתחים מדי שנה מכוני פילאטיס רבים, ויותר ויותר אנשים מגלים את הערך שבתנועה מדויקת, מבוקרת ומעמיקה. תרגול הפילאטיס מאפשר שמירה על הגוף לאורך זמן, התמדה בפעילות גופנית, הפחתת כאבים, שיפור היציבה, חיזוק השרירים, הגדלת טווחי התנועה ושיפור הבריאות הכללית.
שיטת הפילאטיס מוכרת גם כשיטה המחברת בין גוף לנפש.
מתרגלים רבים מדווחים על שיפור משמעותי בתחושות רווחה נפשית, ביכולת הריכוז ובהתמודדות עם מצבים נפשיים מורכבים כחלק בלתי נפרד מתהליך התרגול.

תוצרי למידה

עם סיום ההכשרה ועמידה בכל דרישות הקורס,
הבוגרות והבוגרים יקבלו תעודת מורה לפילאטיס מכשירים.
תעודה זו נחשבת לאחת התעודות המוערכות והמבוקשות בישראל. התעודה חתומה על ידי ארגון ה-PMA-ארגון הפילאטיס הגדול והמקצועי בעולם (Pilates Method Alliance)
מכוני פילאטיס רבים בארץ נמצאים בבעלות בוגרי הקורס, ומסיימות ההכשרה מקבלות הצעות עבודה כבר עם סיום הלימודים ומשתלבות בתחום באופן מיידי.



קצת על לי

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

תאריך	מפגש	נושא עיוני	לימוד מעשי
4.1.27	1	**פרק 1** סקירה הסטורית, עקרונות שיטת הפילאטיס	Mat, Reformer
11.1.27	2	**פרק 2** האגן, מחזור הנשימה מישורי וצירי תנועה	Mat, Reformer
18.1.27	3	**פרק 3** מערכת השרירים, מרכיבי הכושר הגופני, איזון שרירי.	Mat, Reformer
25.1.27	4	**פרק 4** מבנה שיעור פילאטיס, מודיפיקציה ואסיסט.	Mat, Reformer
1.2.27	5	**מפגש מסכם באנטומיה**	
5.2.27	6	**פרק 5** **מבחן באנטומיה +** הבדלי תרגול בין נשים וגברים, חלוקת הרפרטואר לרמות.	Mat, Reformer

מבנה ותוכן הקורס

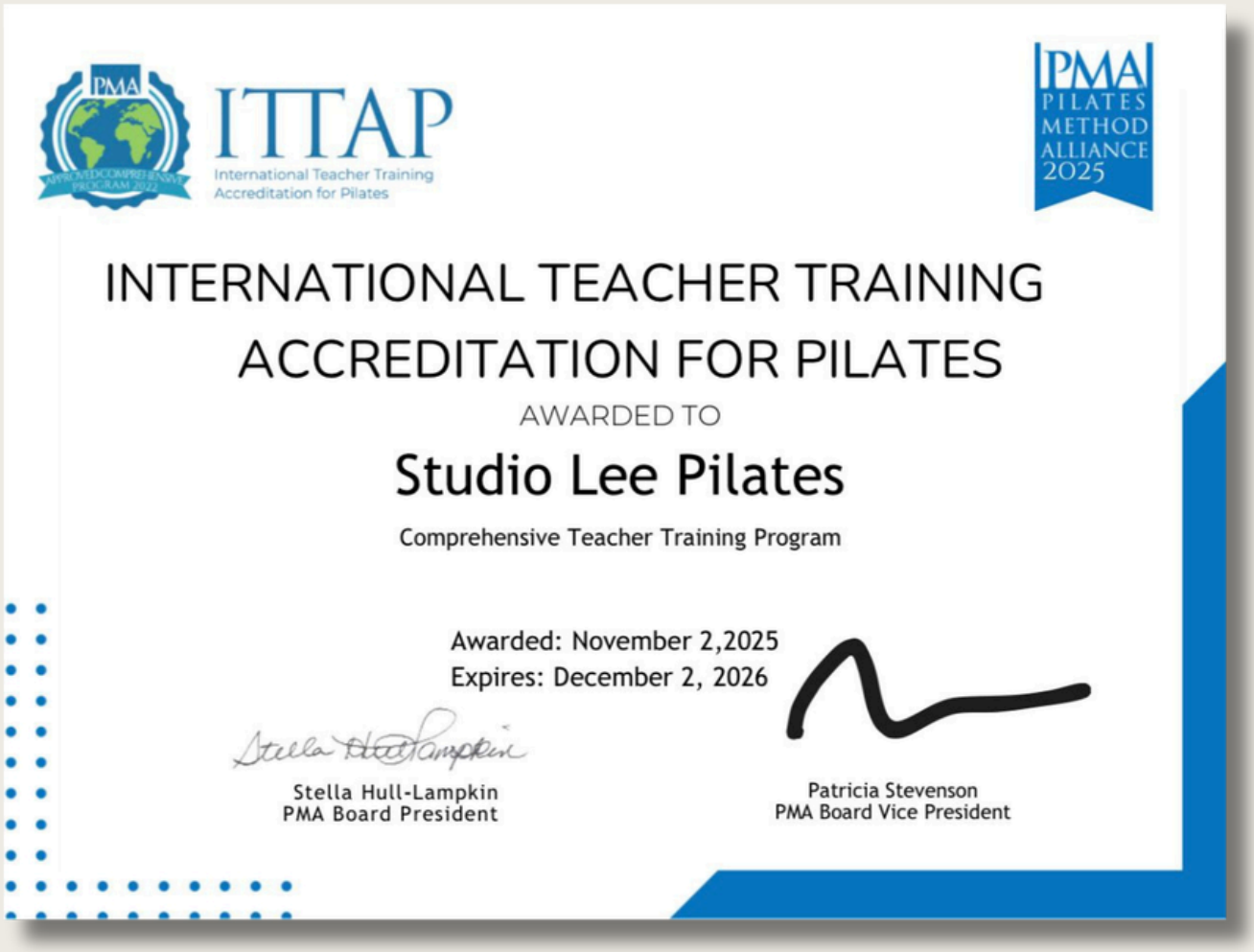
תאריך	מפגש	נושא עיוני	לימוד מעשי
8.2.27	7	**פרק 6** חלוקת הרפרטואר לרמות. קונטרהאינדיקציה.	Magic Circle, Leg Weights, Reformer.
15.2.27	8	**פרק 7** שימוש בדימויים, הנחיות להוראה מוצלחת	Reformer
22.2.27	9	**פרק 8** שימוש במגע- עקרונות יסוד	Reformer
1.3.27	10	סדנאת **IMAGIN** עם ליאור לוטן - כלים למיינפולנד ושימוש בעולם הדימויים הרחב.	
8.3.27	11	מפגש הכנה למבחן מחצית	
15.3.27	12	**מבחן מחצית עיוני + מעשי.**	

מבנה ותוכן הקורס

תאריך	מפגש	נושא עיוני	לימוד מעשי
22.3.27	13	**פרק 9** מערכת היציבה, הליבה	Cadillac
29.3.27	14	**פרק 10** פתולוגיות נפוצות בגוף האדם, עקרונות הפרוטוקול השיקומי.	Cadillac
5.4.27	15	**פרק 11** שיקום גפיים תחתונות ירך, ברך, קרסול-כף רגל	Cadillac
12.4.27	16	**פרק 12** שיקום גפיים עליונות כתף, מרפק, שורש כף היד.	Cadillac
19.4.27	17	**פרק 13** פילאטיס לנשים בהריון ולאחר לידה	Wunda chair
3.5.27	18	**פרק 14** פילאטיס לגיל השלישי	Wunda Chair

מבנה ותוכן הקורס

תאריך	מפגש	נושא עיוני	לימוד מעשי
10.5.27	19	**פרק 15** **מגע משקם**	Wunda chair Step barrel Ladder Barrel
17.5.27	20	**מעקב סטאז'+** **הכנה למבחן מסכם**	
24.5.27	21	**מבחן מסכם עיוני ומעשי**	
31.5.27	22	סדנאת פילאטיס מודרני עם שיר.	
7.6.27	22	**מעקב סטאז' +** **מועד ב' עיוני ומעשי.**	
14.6.27	23	**מסיבת סיום, מבחן** **הדרכת לקוח וחלוקת** **תעודות (למוכנות).**	



Studio Lee
Pilates Academy



Studio Lee

Pilates Academy