

Studio Lee
Yoga Academy

סילבוס

קורס מורות.ים ליוגה

אשטנגה ויניאסה

15.2.27-1.1.27

30 מפגשים | ימי שני - 11:30-16:30

(לא כולל אוגוסט)

250 שעות לימוד

בהנחיית זוהר שפירא מנצורה

הקורס מתקיים בסטודיו לי - מבשרת ציון

מחיר - 10,500 ש"ח

תשפ"ו מרץ 2026

תיאור הקורס

קורס מורי יוגה ייחודי, המבוסס על תרגול והוראת שיטות אשטנגה ווניאסה יוגה. את הקורס מנחה זוהר שפירא מנצורה, מורה בעלת ותק של 26 שנים. במהלך השנים זוהר הצליחה להפוך את היוגה לחלק בלתי נפרד מאורח החיים של מאות תלמידים ותלמידות ולעזור לאנשים רבים ליצור חיבור עמוק ומשמעותי אל עצמם. זוהר הכשירה מורים רבים ליוגה, שחשים זכות להעביר את הידע של היוגה הלאה. זהו הקורס הוותיק והמוכר ביותר באיזור ירושלים בשיטות האשטנגה והוויניאסה הדינאמית. הקורס, בהיקף 250 שעות לימוד, מוכר ומאושר ע"י ארגון מורי היוגה הישראלי.



זוהר שפירא מנצורה

מנחה ראשית בקורס, מורה בכירה ליוגה , מלמדת משנת 2000.
רקדנית, מורה למחול, בוגרת האקדמיה למוזיקה ולמחול בירושלים משנת 1995, בעלת תואר ראשון ותעודת הוראה.
בוגרת קורס מורים בשיטת אשטנגה יוגה עם מירי וגלעד חרובי בשנת 2000.
למדה ויג'נאנה יוגה עם נגה ברקאי בשנת 2003-2004.
השתתפה בקורס העמקה למורים ליוגה בשיטת הויג'נאנה יוגה עם אורית סן-גופטה בשנים 2006-2008 ובקורסים שנתיים של יוגה תרפיה בשילוב BMC עם מיכל ירקוני בשנים 2012-2014. ושימשה אסיסטנטית בקורס שנתי נוסף של מיכל.
מכשירה מורים ליוגה משנת 2017.
2022-2026 זוהר ממשיכה ללמוד זו השנה הרביעית בהשתלמויות שנתיות למורים בשיטת ויג'נאנה יוגה של אורית סן גופטה.
זוהר מלמדת יוגה בשיעורים קבוצתיים ופרטיים ומנחה סדנאות של יוגה ומחול, יוצרת שילוב מרתק בין המחול ובין שיטות האשטנגה והויג'נאנה יוגה . שילוב בין תנועה דינאמית, זרימה, יצירת חום ונשימה מודעת - לבין דיוק , חיבור למרכז הגוף לאדמה ולשמיים, קשר בין המרכז לקצוות הגוף והיכולת לנוע ולשהות בתנוחות עם פחות מאמץ.
זוהר, נשואה + 3 , מתגוררת במבשרת ציון.

נושאים מרכזיים

אימון

אסנות - מטרות:

- לימוד הדרגתי של הסדרה הראשונה באשטנגה יוגה, כמסגרת תנוחות ברורה, שעושה 'סדר'.
- לימוד של רצף תנוחות נוסף מתוך הויג'נאנה יוגה , שיגוון ויתמוך את סדרת האשטנגה.
- לזרום, להאט ולהקשיב: שיעורים בהם ננוע ברצף וניצור חום וזרימה , לצד שיעורים יותר איטיים עם תשומת לב לפרטים ותוכן נוסף.
- ניצור אימון שיש בו הקשבה עמוקה לגוף, הבנה גופנית ואיכות תנועתית.

משתתפות הקורס יקבלו קובץ תמונות וקטעי וידאו של הסדרה הראשונה.

טרישטאנה – 3 העקרונות העיקריים בתרגול אשטנגה יוגה: אוג'אי, בהנדה, דרישתי > נתייחס לכך דרך נושאי האסנה, הפרניאמה , הקריות והמדיטציה.

פרניאמה – "פראנה" היא אנרגיית החיים, הבאה לידי ביטוי בכל תפקודנו: הגופני, הרגשי, השכלי והרוחני.
תרגול פרניאמה ואימון בטכניקות שונות לוויסות הנשימה, יובילו אותנו אל הרבדים העמוקים והמדיטטיביים של היוגה, ישפרו את תהליך חילוף החומרים בגוף וישפיעו על צלילות המחשבה והאיזון הרגשי.

נתרגל טכניקות שונות של נשימה:

- נשימה טבעית מוכוונת לאזורים שונים בגוף בעזרת מגע הידיים ודמיון מודרך.
- אוג'אי
- אוג'אי + קומבהקות עם אוויר ובלי אוויר
- נשימה מעגלית בקצב שווה (4 חלקים) סאמה ווריטי
- נאדישודהאנה - בדמיון, במגע בגוף, במגע באף עם יד אחת, עם שתי ידיים מתחלפות, בשכיבה על הצד.
- קפהלבטי + קומבהקות עם אוויר ובלי אוויר
- אנהלומה וילומה

בהנדות
מולה בהנדה, אודיאנה בהנדה, ג'אלנדהארה בהנדה (איסוף, וויסות האנרגיה של הגוף ותיעול שלה, יצירת מעין סכר - שהשחרור שלו מעודד זרימה).
וואיוס חיצונים
וואיוס פנימיים: אפאנה, סמאנה, פראנה, (רדאיה), אודנה, ויאנה
קריות – אודיאנה בהנדה, אגניסארה, נאולי
דרישתי – מיקוד המבט, מיקוד הראייה במקום מסוים בגוף, מיקוד בראייה .

נתבונן על חוש הראייה ממבט פיזי וממבט מנטלי:

- בהקשר הפיזי - ראייה ממוקדת לעומת ראייה רחבה.
- בהקשר המנטלי רוחני – מי רואה? והאם אני רואה 'נקי' או דרך משקפיים צבועים.
- בהקשר להוראה – ללמוד לראות בתוכי, כמורה, ללמוד לראות תלמיד/ה בראייה בהירה .
- להתבונן בעיניים טובות – גם פנימה וגם החוצה.

למידת המנטרה של האשטנגה
השימוש בשירה ובברכה מעורר את עצב הוואגוס,
שעובר במיתרי הקול ולכן מייצר חיבור פנימה והרגעה.
המטרה: למידת טקסט מסורתי, הודיה לשרשרת המורים שקדמו לי,
לדעת מאיפה אני מגיעה/ מהיכן התרגול מגיע ולאן אני הולכת בדרך שלי.

- לימוד המילים של הטקסט.
- לכתוב ברכה אישית: לגלות את ההכוונה בתרגול והכרת תודה

מדיטציה

- התנסות בדרכים שונות להתבוננות בהכרה.
- פיתוח היכולת לשבת בישיבה יציבה, נינוחה ולמשך זמן.

תרגול עצמי

מה חשוב שיכיל התרגול האישי? בניית שגרת תרגולים אישיים.

אתיקה

- הקוד האתי של ארגון מורי היוגה והקשר לפילוסופיה של היוגה
- אתיקה בהקשר למגע ואדג׳סטינג.
- אתיקה קולגיאלית

דידקטיקה – איך ללמד יוגה?

- ללמוד לראות
- להבין אליינמנט
- להסביר במילים פשוטות
- הכוונה במגע (אדג׳סטינג) - תנוחות הסדרה הראשונה

אנטומיה - עם טל בירם

- יתקיימו 5-6 מפגשים מרוכזים של שלוש שעות , בדגש על מערכת שלד ושריר , מערכת עצבים, מערכת נשימה ועוד עם יישום בתנוחות היוגה.

- בנוסף עם זוהר, השראה משיטת BMC – Body Mind Centering , כדי להפנים את לימודי האנטומיה בצורה חווייתית בתרגול האסנות. Grounding, Yield & Push, ציר אמצע, כוכב ים ועוד.

פילוסופיה של היוגה - בשני מישורים:

- סוטרות נבחרות מתוך הפרק הראשון של "היוגה סוטרה של פטנג׳לי" - בדגש על נוכחותה של הפילוסופיה בחיי היום יום שלנו.
- 3 הרצאות עומק עם להלי ארליך, בנושאים:
- ההסטוריה של היוגה.
- שאלות על "העצמי" – פילוסופיית הסאמקיה, קטעים מהטקסט: בהגווד גיטה.
- קטעים מהטקסט: האתה יוגה פראדיפיקה, זרמים ביוגה/או דרך היוגה השלמה: 5 סוגי היוגה.

דרישות הקורס | עבודות ומטלות:

- תרגול יומיומי בבית וניהול יומן תרגול אישי.
- השתתפות סדירה בשיעורים והשלמת החומר במקרה של חיסור.

שיעורי בית בפילוסופיה, אנטומיה, פדגוגיה:

- הדגמות של תנוחות יוגה, לימוד תלמידה בקבוצה, הסברים, הכוונה במגע .
- קריאה וסיכום של מושגים שונים בפילוסופיה.
- קריאה וסיכום על מורה ליוגה ושיטת יוגה ידוע מהמאה ה-20.
- 7 שיעורי צפייה/התנסות אצל מורים אחרים וכתיבת דו"ח .
- 7 שיעורי התנסות בהוראה לתלמיד/ה מתחיל/ה וכתיבת דו"ח .
- עבודה על נושאים נבחרים שמשיקים לעולם יוגה.
  כתיבת עבודה, הרצאה בכיתה והדגמה.
- מבחן/עבודה מסכמת באנטומיה.

ריטריט קורס - יומיים של אימון ולימוד.



Studio Lee
Pilates Academy