

המאסטר קלאס להנחיית יוגה נידרה למורים מנחים ומטפלים

העולם המקצועי של היום דורש מאיתנו כלים שהם מעבר למילים. כמורים ומטפלים, אנחנו מחפשים את הדרך לעקוף את המנגנונים המנטליים ומערכות ההגנה וסינון של המטופל או התלמיד, ולהגיע ישירות למקום שבו מתרחש השינוי האמיתי – במערכת העצבים שכבת הרגשות ובתת-מודע.

המאסטר קלאס ליוגה נידרה הוא קורס הסמכה פרונטלי, מעמיק וייחודי בן 8 מפגשים (32 שעות אקדמיות), המעניק לך את הידע המדעי, הפילוסופי והפרקטי להפיכת היוגה נידרה לכלי עוצמתי ויישומי בקליניקה, בסטודיו ובחיים האישיים.

תעודת הסמכה: עמידה בדרישות הקורס מעניקה תעודת מנחה יוגה נידרה מוסמך/ת, המאפשרת לך להוביל תהליכים קבוצתיים ופרטניים בביטחון מקצועי מלא.

תכנית הלימודים:

מפגש 1: מבוא, רקע ופילוסופיה

מאיפה הכל התחיל? נצלול אל שורשי היוגה נידרה מתוך הכתבים העתיקים (הטנטרה והאופנישדות) ועד לתרגום המודרני שלה. נבין את מהות ה"שינה היוגית" ואיך היא משנה את חוקי המשחק של עולם ההרפיה וההתפתחות.

מפגש 2: המבנה הקלאסי 8 שלבי הנידרה (שיטת סאטיאנדה)

לימוד מעמיק של המבנה המסורתי המדויק. נפרק ונבין את היתרונות שמאחורי כל שלב ושלב: מהכנת המרחב, דרך סבב המודעות, סקירה של תחושות רגשות וויזואליזציה ועד לחזרה המדורגת לערות, כדי לדעת איך לבנות תרגול נכון ויציב.

מפגש 3: הקול ככלי נגינה- אמנות ההנחיה והסנכרון

איך להעביר תדר דרך מילים? נלמד את סודות קצב הדיבור, עבודה עם אינטונציה, השימוש המדויק בשתיקות ושפה מכלילה ומזמינה המאפשרת למתרגל להישאר הריבון של החוויה

מפגש 4: הניירו-נידרה - המדע, הניורולוגיה והפיזיולוגיה של הריפוי

מה קורה במוח בזמן נידרה? מפגש מרתק על המעבר בין גלי המוח (אלפא, תטא ודלתא), תפקוד האמיגדלה ומערכת העצבים הפארא-סימפתטית. המדע מאחורי היכולת של הגוף לשקם ולרפא את עצמו ברמה התאית.

מפגש 5: מודע, תת-מודע ועל-מודע

מסע אל מעמקי הפסיכולוגיה היוגית והמערבית. נבין כיצד היוגה נידרה עוקפת את השומרים של המוח הלוגי ופותחת שער ישיר אל התת-מודע, ואיך הגישה הזו מאפשרת שחרור דפוסי חשיבה עמוקים (סמסקרות). נחבר בין טקסטים יוגיים כמו סנקייה אופנישדות פטנגלי ועוד - לתרגול הנידרה.

מפגש 6: אומנות הסנקלפה - יצירת כוונה לשגשוג, התפתחות וריפוי בכל תחומי החיים

איך הופכים משאלה להצהרת מציאות רבת-עוצמה? במפגש זה נלמד את החוקים לניסוח סנקלפה מהדהדת ונספגת לתת מודע. נבין כיצד להשתמש בכלי כמנוף לצמיחה אישית, פריצת דרך ומימוש הפוטנציאל המלא של האדם בכל רובד בחייו.

מפגש 7: נידרה בקליניקה, בשיעורי יוגה ובסדנאות עומק.

איך לקחת את עיקרי הנידרה ולשלב אותם בצורה חלקה וטבעית בסוף טיפול במגע, שיחה, או שיעור יוגה פיזי כדי להעצים את תוצאות המפגש. נלמד את הנוסחה לניהול תרגול מקוצר המהווה סגירה מלאה ומאיץ משמעותי לתהליך של המטופל. במפגש הזה נלמד גם איך לייצר סדנאות נידרה לקבוצות.

מפגש 8: יושרה מקצועית, גבולות והמשך הדרך

נגדיר את גבולות המקצוע מול היפנוזה ודמיון מונחה, נחתום בקוד האתי למנחי נידרה שיעניק לך את העוגן, האחריות והביטחון המלא לצאת ולהוביל אחרים בשער השקט.

מבנה המפגש: הזרימה האורגנית של הקורס

הקורס יתקיים במקביל בצפון ובמרכז:

במרכז

ימי א' בסטודיו סטווה, מבצע חירם 5, יבנה.

בשעות - 12:00 - 16:00

בתאריכים -

אוקטובר: 11, 18, 25.

נובמבר: 1, 8, 15, 22, 29.

בצפון.

ימי ג' בסטודיו י'דרך שבי ציון.

בשעות - 12:00 - 16:00.

בתאריכים -

אוקטובר: 6, 13, 20, 27

נובמבר: 3, 10, 17, 24

כל מפגש בנוי כגל של התכנסות, למידה והטמעה:

- 12:00-12:40 | תרגול פיזי רך ומשחרר, מדיטציה לקרקוע ונחיתה במרחב.
- 12:40-13:40 | ההרצאה המרכזית (תיאוריה, מדע וקליניקה).
- 13:40-14:10 | הפסקת התרעננות גדולה (תה, קפה נשנוש ושיח עמיתים).
- 14:10-14:40 | כתיבה מונחית: חיבור הידע התיאורטי לעולם הפנימי שלך.
- 14:40-15:20 | סבב שיתוף קבוצתי, מענה על שאלות וסגירה מנטלית.
- 15:20-16:00 | צלילה לתת-מודע: תרגול יוגה נידרה עמוק (40 דקות) להטמעה נויירולוגית של חומר הלימוד.

*הלוויז גמיש ומשתנה בהתאם לאופי המפגש .

המרחב שלנו הוא מרחב התנסותי. במהלך הקורס, לכל משתתף ומשתתפת תהיה הזדמנות אישית להנחות, לקבל משוב מקצועי מדויק ולצאת לשטח עם ביטחון בקול ובהנחיה שלו. **הקורס שיינתן לקול שלכם את הכוח להוביל לשינוי, ריפוי ושגשוג.**

הוראות תשלום מדיניות ביטולים

מחיר הקורס ₪1,900

על מנת להבטיח את מקומך בקורס (מספר המקומות מוגבל), יש להסדיר את התשלום מראש באחת מהדרכים הבאות:

• **דמי רישום (400 ₪):** יש לשלם באמצעות אפליקציות ביט / פייבוקס או באמצעות העברה בנקאית לחשבון: בנק דיסקונט, סניף 174, מספר חשבון 253180963, על שם יולה גלייזר וייס.

• **יתרת התשלום (1,500 ₪):**

- **העברה בנקאית:** ניתן לבצע העברה ישירה לחשבון הבנק המצויין לעיל.
- **כרטיס אשראי:** ניתן לשלם באמצעות קישור סליקה מאובטח עד 12 תשלומים (קישור לתשלום יישלח אליך באופן אישי).

מדיניות ביטולים והחזרים:

- ביטול השתתפות וקבלת החזר כספי מלא (למעט דמי הרישום) יתאפשר עד לתאריך 30.9.
- ביטול השתתפות בין התאריכים 1.10 ועד 10.10 יקנה החזר כספי בגובה 70% מעלות הקורס (למעט דמי הרישום).

לאחר ביצוע התשלום, תישלח אליך קבלה רשמית ואישור הרשמה ישירות לתיבת הדואר האלקטרוני.

מספר המקומות מוגבל על מנת לאפשר לכל משתתף ומשתתפת את מרחב ההנחיה האישי.