



יום שני 31 יולי 2017

סילבוס קורס יוגה 24-394805

- להלן הגדרות, כללים והמלצות שמהווים בסיס לקורס מוצלח ומסודר.
- נא להגיע בזמן המדויק לתחילת השיעור – איחורים נרשמים ביומן.
- יש לכבות טלפונים (בבקשה גם לא להשאיר על רטט או זמזום).
- התרגול נעשה בבגדי ספורט.
- חשוב לא לאכול לפני התרגול, להשאיר טווח של כשלוש שעות לפני השיעור.
- יש לעדכן אותי על פציעות, כאבים, פריצות דיסק, כאבי ברכיים והריון.
- הסמסטר כולל 13 שיעורים, ישנה חובת נוכחות ביוגה של לפחות 10 שיעורים.
- כל שיעור שמחסירים יש להשלים אחרת יורדות 5 נק' מהציון הסופי.
- אין השלמת שיעורים בשבוע האחרון של הסמסטר.
- הציון מורכב מ 65% נוכחות ו 35% הערכה של המורה לפי המרכיבים הבאים: 15% מבחן מעשי, 10% עבודה באורך עמוד אחד על נושא כלשהו ביוגה ו 10% התקדמות אישית של הסטודנט.
- נא להביא סדין או מגבת.

כמה מילים על יוגה: פירוש המילה יוגה בסנסקריט (שפה עתיקה מהודו) זה איחוד, בתרגול מנסים לאחד בין הגוף לנפש. ביוגה אנו לומדים דרך הגוף איכויות של עוצמה, רכות, נוכחות והתמדה. דרך היוגה לומדים להיות מודעים כאן ועכשיו.

בתרגול אנו נלמד תאום תנועה ונשימה כבסיס לכל התרגול.

נעבוד על נושאים שונים כגון:

- חיזוק הגוף
- גמישות
- יציבה נכונה
- תרגילי נשימה
- ישיבה במדיטציה
- הרפיה



במשך הסמסטר נעבוד באופן מגוון אך גם שיטתי וכך נרכוש ידע בסיס של תרגילים וסדרות אותם מומלץ לתרגל באופן עצמאי בבית.

ספרות מומלצת להתפתחות אישית ביוגה:

יוגה -סואמי ונקטסנדה +פריה הארט
אור על היוגה-ב.ק.ס. איינגר
ספר היוגה המדריך השלם-מרכז שיבנדה
the heart of yoga—desikachar

הסמסטר בעיני הוא חוויה ומתנה שבה ניתן לרכוש את הכלים, העוצמה והיופי של היוגה.
אני מזמינה אתכם לשאול, להתעניין ולשתף ומאחלת לכולנו סמסטר נעים ופורה,
בברכה,
אדריאנה בכר