

סילבוס קורס הכשרת מורים לפילאטיס מכשירים

קורס הסמכה להוראת שיטתו המקורית של ג'וזף פילאטיס.
בקורס נלמד ונחקור את שיטתו פורצת הדרך של ג'וזף פילאטיס: CONTROLOGY
נפגוש שפה תנועתית עשירה ומבריקה, על כל תרגיליה, עקרונותיה ומרכיביה.

היכן?

- סטודיו DANCE&PILATES בכפר ורדים
- סטודיו SHANDA סניף גבעתיים

מתי?

- פתיחת מחזור מאי 2024 כפר ורדים - ימי רביעי צהריים - 29.5.2024, משך הקורס 6 חודשים
- פתיחת מחזור יולי 2024 כפר ורדים - ימי שישי - 5.7.2024, משך הקורס 6 חודשים
- פתיחת מחזור מאי 2024 - גבעתיים - ימי שישי 31.5.2024, קורס צהריים, משך הקורס 6 חודשים

משך הקורס: 12-14 מפגשים לא כולל סטאז' תרגול וצפיות כדי להשלים את הקורס לקבלת תעודת ההסמכה כמורה מוסמכת לפילאטיס מכשירים יש להשלים את חלקו השני של הקורס על פני 3 חודשים נוספים.

12 מפגשים חד שבועיים של 3 שעות + מפגשי/ שיעורי צפייה (20 שעות), תירגול אישי בשיעורים השתתפות בשיעורי קבוצה 30 שעות (40 שעות אקדמיות) מפגשי עבודת תירגול אישי 20 שעות (30 שעות אקדמיות), התמחות 20 שעות (30 שעות אקדמיות)

להלן שעות הקורס:

- ימי שישי - כפר ורדים - קורס צהריים
- ימי רביעי - כפר ורדים - קורס צהריים
- ימי שישי - גבעתיים - קורס צהריים

הקורס כולל בתוכו קורס אנטומיה פיזיולוגיה ופתולוגיה פרונטלי מפורט ומותאם לפילאטיס מכשירים.

תנאים אופטימליים לתרגול מעשי אצלנו בסטודיו

- תרגול על הציוד הטוב ביותר שקיים בתחום הפילאטיס
- כל חומר הקורס כתוב, מקיף ומאורגן ללימוד כולל ספר למודי בעברית
- מערכת ליווי תומכת לאורך כל שלבי הסטאז': הכוונה מקצועית, אישית ומנטלית.
- למצטייני הקורס, הזדמנות ממשית להשתלבות כמורה צעירה בצוות הסטודיו, להתפתח וללמוד.
- תוכלו להגיע לשיעורי צפייה בסטודיו בו מתקיימים הקורסים.

סילבוס קורס הכשרת מורים לפילאטיס מכשירים

מבנה לימוד

לאורך שלושת החודשים הראשונים נפגש בסטודיו בימי שישי/רביעי בצהריים בכפר ורדים, ובימי שישי בסטודיו SHANDA בצהריים בגבעתיים. הנכחות בסטודיו הינה פרונטלית השיעורים יחולקו ל-2 חלקים חלק ראשון יהיה לימוד תיאורתי ומעשי מתוך ספר הלימוד המקצועי שתקבלו כחלק מהקורס. חלק שני יהיה מעשי ע"י התלמידים עצמם בליווי סגל הקורס

האם התעודה היא בינלאומית/האם הקורס עומד בדרישות ה-PMA?

כן התעודה היא בינלאומית. הקורס עומד בדרישות של ה-PMA, איגוד שיטת הפילאטיס, ה-PILATES METHOD ALLIANCE - ה PMA הוא הארגון הגדול ביותר בעולם העוסק בתחום הפילאטיס. עם זאת, מעטים מבינים את ההבדל בין מורה אשר עבר את מבחן ההסמכה, בין חבר ב-PMA לבין בית-ספר אשר התוכנית להכשרת מורים שלו מוכרת על-ידי ה-PMA. בסיום הקורס תוענק תעודה לאחר מבחנים ע"י המאסטר נטע רז.

נושאים הנלמדים בקורס

- קורס פילאטיס מכשירים בשיטת הרפורמר בלבד.
- הפילוסופיה וההיסטוריה על האיש והאגדה: ג'וזף פילאטיס.
- סקירה והעמקה אודות רזי השיטה, עקרונותיה ומהותה.
- עקרונות עבודה בתנועה, ניתוח יציבה והבנת צרכי המתאמן.
- ביסוס ארגז כלים עשיר: שליטה מוחלטת ברפורמר, מיומנויות והדרכה.
- בניית תהליך למידה המבוסס על התפתחות הדרגתית: מיומנות לימוד אפקטיבי בשלבים. טכניקות לימוד במלל ובמגע, רבדי תקשורת איכותיים עם המתאמן והקבוצה.
- הקניית מיומנויות הוראה: כלים פרקטיים ומעשיים להוראה מקצועית ואיכותית, מתי לקדם מתאמן וכיצד לעשות זאת?
- בניית מערכי שיעור בווראציות שונות בהתאם לכל מרכיבי השיטה והרמות.
- לימוד מעמיק על הפן השיקומי: פציעות אורטופדיות, כאבי גב ופריצות דיסק, בהתאם לצרכי הלקוח ולהרכב הכיתה.
- בעיות ברכיים וכתפיים, צוואר, אגן, כפות רגליים ופתולוגיות נוספות. כיצד לגשת ללימוד מתאמן לאחר פציעה, מה מומלץ ויש לחזק, מה אסור בהחלט, כיצד נבנה לו תוכנית אימונים הדרגתית נכונה.
- הריון, לפני ואחרי: כיצד מאמנים לפני ההריון, במהלכו ואחריו. במה להתמקד וממה להיזהר? איך לעבוד עם היפרדות בטנית? חזרה לשגרה לאחר הלידה, כל השלבים וההיבטים. הגישה, התרגילים, הדילמות והטכניקות.
- סדנת בונוס לקורסיסטיות בגבעתיים: שיווק וניהול העסק.

סילבוס קורס הכשרת מורים לפילאטיס מכשירים

מנהלת ומייסדת הקורס

נטע רז DANCE & PILATES

- כיום חיה בכפר ורדים בגליל המערבי, לאחר חיים שלמים וקריירה משגשגת במרכז הארץ החלטתי לעשות שינוי ולעבור לצפון המקסים בין היתר כדי להיות שליחה באזור ולתת לאנשים הזדמנות לרכוש מקצוע לחיים ולהפוך את התחביב למקצוע ממשי.
- בוגרת האקדמיה למוסיקה ולמחול ירושלים.
- בעלת תואר שני במחול Alvin Ailey dance center
- Perridance Center n.y.c - 1
- רקדנית בעבר בלהקת קול ודממה, מורה למחול וכוריאוגרפית ניהלה סטודיום ובתי ספר גדולים למחול במרכז הארץ.
- מורה ותיקה בעלת ניסיון של מעל 30 שנה בהוראת מחול מודרני, מחול ופילאטיס מכשירים
- מלמדת ומנחה סדנאות וקורסים למורים למחול ומדריכי פילאטיס ברחבי הארץ
- בוגרת הכשרות פילאטיס מלאות מבתי ספר שונים לאורך השנים



”סבאנות ובהתאדה הם תכונות חיוניות בהלפת הבלחה אוטומטיבית
בה מאת שווה לעלות”

סילבוס קורס הכשרת מורים לפילאטיס מכשירים

שני דוד

• בעלת רשת SHANDA Pilates

- מתחמי בוטיק לפילאטיס מכשירים בפריסה ארצית
- שניפים: גבעתיים, פתח תקווה, ראשון לציון, הרצליה
- מנהלת את הרשת בפועל.
- בוגרת מכון וינגייט – הכשרת מאמנות כושר
- בעלת תואר ראשון - פרסום ותקשורת שיווקית, התמחות דיגיטלית ותואר שני MBA בהתמחות מערכות מידע, הקריה האקדמית אונו.
- מדריכת כושר ובריאות בכירה בעלת נסיון רב.
- מתמחה בהכשרת מדריכות ומאמנות.
- בעלת רקע מעולם המחול והתנועה למעלה מ-20 שנים.
- מתרגלת פילאטיס מכשירים למעלה מעשור.



”צה לא מסטיק אחלום, צריק אק אפיץ”
נ. מורכ

סילבוס קורס הכשרת מורים לפילאטיס מכשירים

סגל הקורס

נטלי גליק



מנחה את החלק העיוני - אנטומיה, פיזיולוגיה ופציעות ספורט

- פיזיותרפיסטית מוסמכת (B.P.T), בוגרת תואר ראשון בפיזיותרפיה מאוניברסיטת אריאל בהצטיינות דיקן.
- מוסמכת הידרותרפיה ומדריכת שחייה מטעם סמינר הקיבוצים. מדריכת פילאטיס מזרן ומכשירים מטעם קמפוס שיאים אוניברסיטת ת"א.
- מומחה בתחום הטיפול האורטופדי, פציעות ספורט ושיקום תנועתי, שיקום רצפת אגן בנשים וגברים.
- בעלת קליניקה פרטית בצפון ת"א לטיפול פיזיותרפיה ושיקום אורטופדי-פונקציונאלי, בנוסף משקמת פציעות ע"י פילאטיס מכשירים שיקומי.
- בעלת מעל ל-10 שנות ותק בתחום ההדרכה במועדוני הכושר והפילאטיס השונים ברחבי הארץ, מרצה במוסדות מובילים בתחום הטיפול השיקום התנועה וספורט.
- מרצה ומנחה סדנאות מול מוסדות פרטיים בתחומי האנטומיה, שיקום פונקציונאלי, בריאות אישה, הגיל השלישי, ופציעות ספורט.

נועה שגיא

בת 35, בזוגיות + 2 ומתגוררת בגבעתיים.

מתרגלת פילאטיס קלאסי משנת 2006, ומלמדת 2012.

- בוגרת תואר ראשון בביולוגיה Bc.s מטעם אוניברסיטת תל אביב.
- מורה מוסמכת לפילאטיס מזרן ומכשירים מטעם קמפוס שיאים.
- בוגרת קורס ליווי ברוח תקשורת מקרבת, קורס הדרכת יוגה ותנועה סומטית.
- כיום סטודנטית לתואר שני בטיפול רגשי באמצעות תנועה.
- מחוברת לעולם הפילאטיס מגיל צעיר מאמינה ואוהבת את השילוב בין התחושה הפיזית, הכח והחוזק, האורך והגמישות. לבין הגמישות המחשבית, העומק, והחיבור פנימה.
- יחד עם האהבה העמוקה לפילאטיס הקלאסי, הנסיון והידע שאני אוספת בעבודה עם אוכלוסיות שונות מקפידה להביא איתי להוראה העמקה, דיוק, חקירה ומשחקיות.

"The more I teach The more I learn"

סילבוס קורס הכשרת מורים לפילאטיס מכשירים

למי מיועד הקורס:

- מדריכי פילאטיס/יוגה/מחול/כושר גופני/תנועה אשר למדו במסגרות שונות ורוצים להעמיק את הידע בתחום וללמוד את רזי המקצוע
- תלמידים ותיקים מהסטודיו אשר הגיעו לרמה מתקדמת בהבנה וביכולות ונמצאו מתאימים להכשרה, בעלי יכולת הדרכה, כריזמה ורגישות.
- סקרנים חסרי ניסיון בפילאטיס/בהוראה אשר התנסו בשיטה, מתרגלים פילאטיס מינמום 3-4 חודשים לפני תחילת הקורס ונמצאו בעלי כישורים מתאימים לקורס לאחר מבחן התאמה ומיונים.

חשוב לדעת:

- לאורך תהליך הלמידה, הצוות המקצועי ילווה את הסטודנטיות באימונים, במפגשים, בשאלות ובדילמות מקצועיות, מערכת תמיכה לאורך הסטאז' ובהכנה שלמה למבחני ההסמכה.
 - לאורך הקורס, ניתן לרכוש מנוי מיוחד עבור הסטודנטים בהנחה מיוחדת ולהשתבץ לכל שיעורי הסטודיו (מעבר לשיעור ללא תשלום). על בסיס מקום פנוי. הנחה זו תקפה לאורך 3 חודשי הקורס הראשונים בלבד. לסטודנטיות בקורס **SHANDA Pilates** גבעתיים ייפתח מנוי פעמיים בשבוע חינם!!! למשך שלושת חודשי הקורס הראשונים.
- החסרת מפגשים:** אחריות אישית של המשתתף להשלים את החומר, להיעזר בסטודנטים מהקורס. ניתן להגיע להשלמה בקורס הבא שיפתח או להשלים את הנלמד בקורס המקביל לזה שבחרתם ואף להשתתף בחלק ממפגשיו. בתיאום מראש
- פתיחת קורס מותנית במינימום משתתפים בקורס

סטאז'

צפייה. תרגול. לימוד

חלק מהותי מתהליך הלמידה וההסמכה הוא תקופת תרגול והכשרה המורכבת משלושה חלקים:

1. צפייה בשיעורים המועברים ע"י צוות הסטודיו. 30 שעות

ניתן ומומלץ להתחיל מיד לאחר הרישום ולפני פתיחת הקורס.

2. תרגול אישי - אימון בשיעורי הסטודיו או בכל סטודיו לפילאטיס מכשירים המקובל על הנהלת הקורס.
3. לימוד מעשי, תרגול עם מתאמנים של הסטודיו. אסיסטנט צמוד למורה ותיקה, ליווי בשיעורי סטודיו קבוצתיים ובהמשך באופן עצמאי לאחר הנחייה, ליווי והדרכה.

זמן מוערך לסיום הסטאז' עד למבחני ההסמכה: כחצי שנה מפתיחת הקורס.
בתום הסטאז' יש לעבור 2 מבחנים כדי לקבל תעודת ההסמכה כמורה/מדריך פילאטיס

1. מבחן עיוני

- החומר שלמדנו לאורך הקורס: ג'וזף פילאטיס, השיטה, העקרונות, המכשירים והרפרטואר.
- מבחן אנטומיה פיזיולוגיה על החומר הנלמד לצורך הוראת פילאטיס מכשירים

2. מבחן לימוד

הדרכת כיתת מתאמנים, שיעור ברמה בינונית

עלות השקעתכם בעצמכם: 10,000 ₪ כולל מע"מ כולל הכל!

- החומר דייגטלי כתוב
- כולל ספר לימודים מקצועי בעברית כולל הסברים ותמונות מיוחד לפילאטיס מכשירים
- בנוסף למפגשי הקורס: מנוי בסטודיו לשיעורים בהנחה של 10% למשך 3 חודשי הקורס הראשונים ואפשרות כניסה לשיעורים פנויים על בסיס מקום פנוי ובתיאום מראש עם הנהלת הסטודיו בו מתקיים הקורס.
- כניסה חופשית לתרגול עצמאי בסטודיו בתיאום מראש ולפי נהלי הסטודיו..
- כולל סטאז' מלא וליווי מקצועי לאורך התהליך.
- כולל מבחנים, הסמכה ותעודה בעברית ובאנגלית.
- לסטודנטיות בקורס SHANDA Pilates גבעתיים ייפתח מנוי פעמיים בשבוע חינם!!!
- למשך שלושת חודשי הקורס הראשונים.
- כולל קורס אנטומיה פיזיולוגיה ופתולוגיה כחלק מהקורס.

נוהל ביטול

- עלות הקורס תנאי תשלום וביטול הרשמה או הפסקת לימודים
עלות הקורס: 10.000 ₪ כולל מע"מ
התלמיד ישלם על ההכשרה מראש ובאחת מהאופציות הבאות:
- מקדמה על סך 1000 ₪
 - היתרה: במזומן/ כרטיס אשראי, העברה בנקאית (בתשלום אחד) הו"ק בכרטיס אשראי ב-5 תשלומים
 - תלמיד או תלמידה המבקשים להפסיק את הלימודים יודיעו על כך בכתב.
 - ביטול הקורס יתאפשר עד ארבעה-עשר (14) ימי עסקים מיום ביצוע העסקה ולפחות ארבעה-עשר (14) ימי עסקים לפני היום הראשון לקורס, והכל בהתאם לתקנות הגנת הצרכן (ביטול עסקה).
 - לאחר תחילת הקורס לא ניתן לבטל העסקה ולא יהיו החזרים כספיים!