

קורס יסודות היוגה

לתרגל נכון ובביטחון - בכל זמן ובכל מקום

נעים מאוד, בת אל קאפי

מורה ליוגה, יוגה תרפיסטית ומטפלת בתנועה ויציבה. עם ניסיון של יותר מ־15 שנה בלמידה וחקירה של גוף־נפש־מוח, היוגה הייתה נקודת מפנה בחיי והפכה לשליחות שלי.

אני מאמינה שהכלים שבקורס הם חובה לכל אדם - דרך פשוטה ועוצמתית לחיים יציבים, חופשיים ובריאים יותר.

הקורס נוצר במטרה להנגיש את הכלים האלו על מנת לאפשר לכם להשתמש בהם בכוחות עצמכם, בביטחון וללא תלות בזמן או במקום.



המטרה של הקורס ולמי הוא מיועד:

קורס יסודות היוגה מעניק לכם ארגז כלים לחיים שלמים - תנועה נכונה, יציבה בריאה וטכניקות נשימה לשחרור מתחים, להפחתת חרדה ולוויסות רגשי.

המטרה היא שתצאו עם יכולת אמיתית לתרגל לבד, בביטחון ובדיוק, כך שהיוגה תהפוך לכלי ריפוי עצמי זמין בכל רגע.

בסיום הקורס תרגישו זקופים יותר, אסופים יותר, עם נשימה חופשית ושקט פנימי עמוק - שינוי אמיתי שממשיך ללוות אתכם בכל תחומי החיים.

הקורס נפרש על פני 12 מפגשים במהלך 3 חודשים, ומיועד לכל מי שרוצה להיכנס למסע משנה חיים - מן החוץ אל הפנים.

אני רואה את הקורס כמתנה לחיים שמטרתה היא לא להישאר על המזרן - אלא ליצור שינוי שילווה אתכם ביום־יום - בגוף, בנשימה ובנפש.

נושאי הקורס:

מפגש ראשון - אבחון: את המפגש הראשון שלנו נקדיש לאבחון תנועתי ויציבתי. כלי שיעזור לנו להכיר את הגוף שלך טוב יותר ובעזרתו להתאים את תרגול היוגה כדי שתוכלי להרגיש ביטחון גם בתוך הקבוצה.

תרגול 1: יציבה - איך מחזיקים את הגוף בצורה נכונה? נתמקד ביציבה נכונה בעמידה, ישיבה ושכיבה ונכיר את מנחי הבסיס ביוגה.

תרגול 2: נשימה - איך נושמים נכון? נלמד טכניקות שונות של נשימה, סנכרון של תנועה עם נשימה בתרגול.

תרגול 3: מיקום האגן - דגש על תנועתיות באזור האגן במנחים השונים.

תרגול 4: ברכות שמש - תרגול דינאמי וחזרתי של מנחים קבועים.

תרגול 5: פתיחת האגן - נתרגל תנועה חשובה באזורים שונים באגן במטרה להגמיש אותו.

תרגול 6: כפיפות קדימה והשפעתן עלינו ברבדים השונים.

תרגול 7: שיווי משקל בווריאציות שונות.

תרגול 8: פיתולים - היתרונות בפיתולים והשפעתם על מערכת העיכול.

תרגול 9: כפיפות לאחור, איך לגשת אליהן בכלל ושמירה על הגב התחתון בפרט.

תרגול 10: שרירי הליבה - חיזוק שרירי הבטן והגב התחתון ומרכז הגוף.

תרגול 11: זרועות - חיזוק והגמשה.

מיקום, תאריכים ועלויות:

ימי שלישי מ־20:30-19:00 החל מה־11.11.25

נתרגל אחת לשבוע למשך 12 מפגשים, בסטודיו הביתי ברעננה

עלות בהרשמה מוקדמת עד ה־30.10.25 : 3600 ש"ח בלבד

ולאחר מכן - 4000 ש"ח

העלות כוללת מפגש אבחון אישי + 11 מפגשי מיקוד בנושאים

שונים + חוברת דיגיטלית שמלווה אותך לאורך כל התהליך.



אני מזמינה אתכם להצטרף אליי למסע שישנה את הדרך בה אתם נושמים, זזים ומרגישים - ויניח יסודות לחיים יציבים, חופשיים ורגועים יותר