

## הזמנה למסע אישי ומקצועי עמוק

אני מזמינה אותך לצאת עמנו למסע עמוק ולהזדמנות נדירה לרכוש מקצוע שהוא דרך חיים וצמיחה אישית.

ללמוד הוראת פילאטיס וקוראליין בסטודיו תמר בהנחייתי, משמע ללמוד לעומק, להכיר את רבדיה השונים של השיטה, להביא לידי מימוש את השילוב האופטימאלי של גוף, אינטלקט ונפש האדם.

אני מזמינה אותך לצאת עמי, בפעם ה-22, לדרך של למידה רצינית ואחראית, למעמקים.

אני, תמר וצוות המדריכים בסטודיו רואים בפילאטיס ובשיטת קוראליין דרך חיים ומשתמשים ברפרטואר השיטה ככלי תחבורה להשפיע על איכות התנועה ומכאן על איכות החיים שלך ושל המתעמלים שלנו.

להצטרף לקורס המדריכים שלנו משמע להצטרף לנבחרת מובילה בהוראת פילאטיס בארץ ובעולם.

זהו קורס לאנשים המחפשים "בוטיק" לפילאטיס, כאלה שמוכנים להשקיע זמן, כסף, אנרגיה ולהגיע בתומה של שנה לרמה ויכולת להיות מורים מקצועיים הבונים לעצמם קריירה נפלאה המקנה סביבת עבודה חיובית ופרנסה טובה.

הקורס שלי הוא גם מסע אישי עמוק לתוך עצמך. מסע של גילוי עצמי וצמיחה. זו לא סיסמה שיווקית או הבטחה ריקה. זו תופעה ברורה ועקבית בה אנו חוזים כבר שנים רבות ועליה מספרים בוגרי ובוגרות הקורס.

המסע יכול להתחיל כאן, ממש ברגע זה, למי שבחרת/ לקרוא באופן מעמיק ויסודי את סילבוס הקורס. בקריאתך הראשונית הזאת אודות הקורס המקיף והמעמיק ביותר בישראל, תוכלי/ ללמוד על מידת האחריות, הרצינות והמחויבות שלנו להביא את בוגרות ובוגרי הקורסים שלנו להיות מדריכים ומורי דרך הפילאטיס ברמה הגבוהה ביותר.

יחודו של הקורס נעוץ באורכו ובתכנון (וגם בעובדה שאני, תמר, מעבירה אותו). אלה מאפשרים לך לרכוש ידע תיאורטי הנארג לכל אורך הקורס בתרגול מעשי ויישומו הלכה למעשה בשימוש בשיטה. זאת על מנת שתוכלי/ לתת מענה מתאים ותסייעי/ לכל אדם לשפר את יכולותיו, להתגבר על מחושי ולסייע לו לנוע טוב יותר.

קורס המדריכים שלנו, יספק לך ידע תיאורטי ומעשי כיצד להתמודד ולבנות תכניות אימון שיקומית (לפתולוגיות השונות), לאוכלוסיות מיוחדות כמו נשים בהריון ולאחר הלידה, לאוכלוסיית הגיל



סטודיו תמר לפילאטיס

נוסד ב-1998 | כהנהלת תמר צחי

השלישי, ספורטאים, רקדנים, מוזיקאים ועוד. בתומו של הקורס יהיה לך הידע והיכולת לבנות תכנית אימון מקיפה עם יעדים וחזון לעתיד לכל מתעמל מפשוט ועד מורכב ביותר.

צוות ההדרכה בסטודיו מורכב מבוגריו המצטיינים של הקורס. זהו צוות מסור החש מחויבות לתת תמיכה לסטודנטים במהלך שעות הצפייה וההתמחות בהוראה בסטודיו.

בנינו בסטודיו תמר שיטת אימון שמטרתה להביא כל מתעמל שלנו, למקסם את היכולות שלו.

חובת הצפייה וההתנסות בהדרכה, שהם חלק מהקורס, יש בצידה גם את הזכות, להיצמד אלינו, מורי הסטודיו, לאורך כל השנה "כשוליה" וללמוד הלכה למעשה את רזי ההוראה "מיד ראשונה".

בתומה של השנה, לאחר שעות צפייה והתמחות בהוראה לצד "בילוי" של שעות רבות שכאלה, תכיר/י ותדעי/י להשתמש ב'עמוד השדרה' הזה, הבסיס ליציאתך לעצמאות.

אני גאה מאוד בצוות שלי, שתומך ועוזר לסטודנטים של הקורס, לאורך כל השנה.

תכני הקורס ומבחני ההסמכה עומדים בקריטריונים אשר נקבעו ע"י ארגון Pilates Method Alliance. בוגרי הקורס מבוקשים בקרב המכונים לפילאטיס וכל בוגרי הקורס, למן הקמתו, עוסקים ומועסקים בתחום, בארץ ובעולם.

אנו מבטיחים לך שנה של למידה, של חקר, של תרגול אישי ברמה הגבוהה ביותר. אנו חדורי תשוקה ואהבה לתחום ומעוניינים להעביר את הלפיד גם לך, אם קורצת מאותו החומר המחפש ללמוד מקצוע שהוא דרך חיים.

## הייעוד והחזון שלי

אני מדריכה מתעמלים פילאטיס למעלה מ 20 שנה, הסטודיו שלי קיים כבר 19 שנים והעברתי כבר 22 קורסים למדריכים. פילאטיס הוא הייעוד שלי, הקורס שלי ובוגריו, הם מפעל החיים שלי.

למדתי מהטובים ביותר. הוסמכתי בניו יורק במחצית שנות התשעים, ע"י דברה לסן, חניכתה של קרולה סטראוס טרייר, תלמידתו של ג'וזף פילאטיס (1880-1967).

אלה היו השנים בהן פרצה שיטת פילאטיס אל מחוץ לניו-יורק, אל העולם. השנים בהן צצו היצרניות הראשונות של המכשירים. השנים המכוננות.

אף שדברה נותרה המנטורית שלי כל השנים, מימשתי את תשוקתי להמשיך להתפתח וללמוד, ועשיתי זאת עם טובי המורים בעולם: רל איזיקוביץ', מרי בישופ, מארי ג'וזה-לורנס-בלום, איימי טיילור-אלפרס ושוב עם דברה, אותה אירחתי לסדנאות אצלי בסטודיו.



סטודיו תמר לפילאטיס

נוסד ב-1998 | כהנהלת תמר צחי

הוסמכתי להוראת מדריכים בשיטת קוראליין בשנת 2013 על ידי יונתן הופמן ממציא השיטה.

אני מכשירה מדריכים לפילאטיס ומקיימת סדנאות פילאטיס ואנטומיה למדריכי פילאטיס מנוסים, מ-1997, למעלה מ-20 שנה. הגעתי אל הפילאטיס מהמחול. אני בוגרת ביה"ס למחול "סטלה מאן" בלונדון. למעלה מעשר שנים לימדתי בלט קלאסי ומודרני ברחבי הארץ.

אני עוסקת בפילאטיס כמקצוע וכדרך חיים על מנת שאוכל להשפיע על איכות החיים שלי ושל הסובבים אותי, יום-יום. בזה אני ממשיכה, בכבוד ובהוקרה, את מורשתם של ג'וזף וקלרה פילאטיס ובהכשירי מדריכים טובים ברוח הערכים והשיטה של בני הזוג פילאטיס ותלמידיהם. אני דואגת שהלפיד ימשיך לבעור.

## מועדים

הקורס הקרוב, יתקיים בימי ג' בשבוע, החל מתאריך 23/10/18, בין השעות 10:00 – 15:00

## תכנית הקורס

- 37 מפגשים שבועיים בני חמש שעות כ"א, סה"כ כ - 210 שעות, בשני שלבים: שלב א' (קורס מכין), שלב ב' (הוראת פילאטיס מקיפה + קורס קוראליין 1).
- סדנאות העשרה
- 100 שעות צפייה
- 200 שעות התמחות - התנסות בהדרכה
- תרגול אישי
- תרגול בהנחיה
- חובות קריאה
- סה"כ כ - 600 שעות!

## שלב א' - קורס מכין

8-9 מפגשים חד שבועיים בני חמש שעות כ"א, לשם למידה ותרגול מעשי.

קורס שלב א' כולל את כל החומר הנלמד בקורס מזרון אשר מוצע במקומות אחרים ואף יותר. בתום קורס שלב א', רכש הסטודנט ידע מקיף, מלא ומעמיק בטכניקת איב ג'נטרי ורפרטואר המזרון על פי הפילוסופיה והמתודולוגיה של השיטה. כמו כן רכש ידע בסיסי באנטומיה לצורך לימודי ההמשך.

## נושאי הקורס

- רפרטואר המזרון, מבסיסי ועד מתקדם [Mat Work - From Basic to Advance]. לימוד והבנת מהות כל תרגיל, תרגול והתנסות.
- טכניקת איב ג'נטרי: השיטה, שפותחה ע"י איב ג'נטרי, אשר עבדה עם ג'וזף פילאטיס למעלה מעשרים שנה, מוכרת בארה"ב גם בשם "פרה-פילאטיס", פותחה לעבודה עם מתעמלים בעלי אפשרויות תנועה מוגבלות, בדרך כלל עקב פגיעות, נכויות ומחלות, כוואריאציה על שיטת פילאטיס.
- תרגול ויישום לנוכח חובות הקריאה.



סטודיו תמר לפילאטיס

נוסד ב-1998 | כהנהלת תמר צחי

## חובות קריאה

- אנטומיה - טרמינולוגיה בסיסית ותנועת מפרקים
- פיסיולוגיה - תהליך הנשימה
- פילוסופיה ועקרונות שיטת פילאטיס

## מטרות הקורס המכין - שלב א'

- הכרות עם עקרונות שיטת פילאטיס והכנה לקראת עבודה על המכשירים.
- לימוד טכניקת "פרה פילאטיס" – עקרונות ושימוש הלכה למעשה בשיטת פילאטיס.
- הכרות והשתלבות של הסטודנט בשיטת העבודה בסטודיו תמר לפילאטיס.
- יצירת תהליך אישי כמתרגל פילאטיס.
- רכישת שליטה בטרמינולוגיה המקצועית.

## בחינה

בתום שלב א' תיערך בחינה מעשית ועיונית. מעבר בציון 80 לפחות, הוא תנאי קבלה לשלב ב'.  
אע"פ שאין מניעה ללמוד רק את שלב א', אנו סבורים שמבחינה המקצועית, למי שמעוניין לעסוק כמדריך מקצועי לפילאטיס, אין די בשלב א', קל וחומר בקורס מזרון. מהסיבה הזו, בניגוד לאחרים, אין אנו מעניקים תעודת הסמכה לבוגרי שלב א' בלבד.

## שלב ב'

29 מפגשים שבועיים בני חמש שעות כ"א, לשם למידה ותרגול מעשי.

## נושאי הקורס

- לימוד והתנסות ברפרטואר מלא ומקיף על המכשירים:
  - Reformer
  - Cadillac
  - High Barrel
  - Wunda chair
  - Spine Corrector



סטודיו תמר לפילאטיס

נוסד ב-1998 | כהנהלת תמר צחי

Ped-O-Pole ○

Small accessories ○

- רכישת מיומנות לימוד של רפרטואר התרגילים המלא של שיטת פילאטיס.
- הבנת מהותו של כל תרגיל ותרגיל.
- שימוש בהפשטות, פירוק, או הקלות של תרגילים.
- רכישת מיומנויות הדרכה בסיסיות כדי להבטיח הוראת תנועה נכונה, בהתייחס לשיטת פילאטיס.
- פיתוח תכניות האימון על פי הפילוסופיה, הרפרטואר והמתודולוגיה של השיטה.
- הקניית יכולת בניית תכנית שיעור מאוזנת.
- התמודדות עם מתן שיעורים פרטיים וקבוצתיים.
- התמודדות עם קבלת מתעמל חדש.
- לימוד יצירה ובניית תכניות המשך.
- שימוש במכשירים: הכרות ומבנה, תחזוקה, בטיחות ואמצעי זהירות.
- לימודי מדעי תנועה בסיסיים [אנטומיה פונקציונאלית, ביו מכאניקה, פיזיולוגיה ועוד] ויישומם לשם הבטחת תרומה מלאה של יתרונות שיטת פילאטיס.
- מאפייני אוכלוסיות שונות ומיוחדות [נשים בהריון, מבוגרים, רקדנים ועוד].
- אפיון פתולוגיות ופציעות שונות. כללי זהירות, מותר ואסור האופייניים לפתולוגיות ופציעות שונות.
- דרכי שיקום תוך שימוש בעקרונות ורפרטואר שיטת פילאטיס.
- קורס קוראליין – שלב 1 (ראה פירוט נפרד בהמשך).

## חובות הקורס

### שעות צפייה

חובת צפייה, [לפחות 100 שעות], בשיעורים בסטודיו תמר לפילאטיס.

### שעות התמחות

חובת התמחות והתנסות, [לפחות 200 שעות], בהדרכה בסטודיו תמר לפילאטיס בליווי ופיקוח תמר צחי וצוות המדריכים.



## תרגול אישי

חובת תרגול אישי, שלא בהנחיה, בת לא פחות משעתיים שבועיות. התרגול האישי יעשה בסטודיו, בלא תשלום נוסף, ללא הדרכה של הצוות.

## תרגול בהנחיה

לסטודנטים ללא רקע מספק מומלץ להשתתף במסגרת השיעורים המונחים בסטודיו. ניתן להתייעץ עם מנהלת הסטודיו לגבי תדירות השיעורים המומלצת באופן אישי. עבור שיעורים אלה יגבה תשלום בנפרד ובמחיר מוזל למשתתפי הקורס.

## סדנאות העשרה

במהלך הקורס יינתנו סדנאות העשרה על פי שיקול דעת מנהלת הסטודיו. מידע ופרטים יינתנו במהלך הקורס.

הסדנאות מונחות על ידי פיזיותרפיסטים מהשורה הראשונה, העובדים בשיתוף ובאופן צמוד עם סטודיו תמר לפילאטיס וע"י תמר צחי.

## עבודות, בחנים ומבחן סופי

מבחן גמר יערך עם תום הקורס והוא יכלול בחינה בכתב ובחינה מעשית, העומדים בקריטריונים ובתנאים כפי שנקבעו ע"י ארגון Pilates Method Alliance ®.

התעודה ניתנת מטעם סטודיו תמר לפילאטיס לאחר סיום חובות הצפייה, ההתמחות, הגשת העבודות ומעבר בהצלחה של הבחנים ומבחן הגמר.

**חשוב לדעת:** דיפלומות ותעודות הסמכה בתחום הפילאטיס מהמכובדות ביותר בעולם הן מטעם מכונים ומדריכים בעלי שם. אין היום בנמצא ארגון מרכזי המקובל על רוב העוסקים בתחום והמוסמך לתת תעודות, זיכיונות או רישיונות.

## קורס קוראליין – שלב 1

### תכנית הקורס

לימוד השיטה יתקיים לאורך שלב ב' של קורס המדריכים.

## המודל התיאורטי של השיטה

קורס מדריכים CoreAlign1 מציג את המודל התיאורטי של השיטה:

- דיון מעמיק על מיקום אימון הקוראליין במרחב שיטות האימון הקיימות ובפרט, ההשתלבות בשיטת פילאטיס.
- זיהוי יסודות התנועה העמוקים ביותר והבנה כיצד הדבר משפיע על הגוף כאשר היסודות חסרים או לקויים.
- יחסי הכוחות בין מערכות התנועה והייצוב בזמן תנועת הגוף במרחב, וכיצד נתון זה משפיע על איכות התנועה.
- הקשר בין המבנה המכאני של האנטומיה האנושית למודל התנועה של שיטה זו.
- ההבדל המהותי בין תנועה לקויה לתנועה הרמונית ודרכים מעשיות לתיקון תבניות תנועה.

## תרגול מעשי

לימוד 44 תרגילים המהווים את הבסיס לכל סוגי האימונים בשיטת הקוראליין:

- דיון על משמעות התרגילים המעשיים בהתייחס לחומר התיאורטי של הקורס.
- החיבור והקשר בין כל התרגילים הנלמדים בקורס.
- הדגמות ותרגול מעשי בביצוע התרגילים על מכשיר הקוראליין.
- מהם הטעויות הנפוצות, איך לזהות, לתקן ולהימנע מהם.
- הדמיות עזר רלוונטיות להדרכה.

## הערות

- חוברת קורס הכוללת תמונות ותיאורים לכל התרגילים יהיו זמינים למשתתפים.
- קורס CoreAlign1 כולל מבוא לשימוש במכשיר האימון וכללי ובטיחות.
- בקורס תלמדו איך לבנות תכנית אימון.
- בסיום קורס זה תוכלו להתחיל להעביר שיעורי קוראליין לאנשים בריאים בקבוצות או באופן פרטי.
- תעודת הסמכה
- הקורס מתקיים באחד מסופי השבוע מועד מדויק יקבע במהלך שנת הלימודים בהתראה מספקת.



## תנאי הרשמה ומחירים

שלב א': 4,500 ש"ח בשני תשלומים חודשיים שווים, הראשון עד לא יאוחר משבעה ימי עבודה לפני מועד יום פתיחת הקורס, והשני לחודש עוקב לאחר מכן.

הטבה לנרשמים – 09/9/2018 הוא תאריך הרשמה מוקדמת המזכה בהנחה בשיעור 5% לנרשמים ולמשלמים את דמי ההרשמה בסך 1,200 ש"ח, ע"ח התשלום הראשון. 500 ש"ח מתוכם לא יוחזרו בשום מקרה. סה"כ לתשלום לאחר ההטבה לשלב 1 – 4,275 שקלים.

לפורשים לאחר 31/10/17 ועד לא יאוחר מתום המפגש השני, יינתן החזר כספי כולל בסך 1,200 ש"ח. לפורשים לאחר מכן לא יינתן החזר כספי.

שלב ב': 11,950 ש"ח בחמישה תשלומים חודשיים שווים אשר הראשון שבהם במועד המפגש הראשון בשלב ב'. (סטודנטים שנרשמו בהרשמה מוקדמת לקורס שלב א –עד תאריך 09/09/18 יזכו בהטבה בשיעור 5% גם בשלב ב', סה"כ לתשלום לאחר הטבה 11,350 ש"ח).

לפורשים עד המפגש החמישי של שלב ב' יינתן החזר כספי כולל בסך 2,200 ש"ח. לפורשים לאחר מכן לא יינתן החזר כספי.

מחיר שלב ב' כולל השתתפות בשמונה שיעורים קבוצתיים בהנחה. פורשים מהקורס בשלב ב', במועד המזכה בהחזר כספי, יחויבו במחיר השיעורים הנ"ל על פי מחירון הסטודיו במועד הפרישה.

לנרשמים לקורס תינתן הנחה ברכישת שיעורים קבוצתיים למן מועד ההרשמה! הנרשמים יוכלו לרכוש כרטיסיות של 12 שיעורים, בהנחה של 40%! (720 שקלים ל 12 שיעורים ללא הגבלת תוקף בשימוש עד למועד סיום הקורס).

מי שנרשם ורכש שיעורים בהנחה וביטל הרשמתו, יחויב בהשבת סכום ההנחה. סכום ההשבה ינוכה מחלק דמי הקדימה, להם יהיה זכאי עקב ביטול הרשמתו, כאמור לעיל.

## שונות

- השתתפות בקורס מותנית בחתימה על מסמך מונע תחרות.
- קבלה לקורס מותנית בראיון עם תמר צחי מנהלת הסטודיו.
- לא יתקיימו מפגשים בחגיי ישראל שהם יום שבתון.
- ייתכנו שינויים קלים בלוחות הזמנים.