



מהמזרן לחיים



מתאים ל:

מורים ומורות ליוגה

פורמט הקורס

קורס דיגיטלי בזום

תאריך פתיחה

קורס דיגיטלי
לרכישה מיידית

מס' מפגשים

7

מטרת הקורס

לימוד המתודולוגיה להוראת עקרונות מתוך הפילוסופיה של היוגה בשיעורי היוגה הרגילים

יום הלימוד

-

תוכן הקורס

לימוד עקרונות מתוך הפילוסופיה היוגית לפי ניתוח הצרכים של משתתפי הקורס והדרכים לפשט רעיונות אלו אל הוראה מעשית של תנוחות, כגון: 8 איברי היוגה, 5 הקלשות (זרעי הסבל), יאמה- ניאמה, ועוד.

שעות

-

[להרשמה לחצו כאן](#)