

# פילאטיס על פי דליה מנטבר:

להתפתח. בדרך שלך.

## קורס מדריכי פילאטיס מזרן בהנהלת דליה מנטבר

### אודות שיטת פילאטיס

הפילאטיס הוא אימון גופני, המחזק את השרירים מגמיש ומייצב את הגוף. אימון פילאטיס כולל את כל מערכות הגוף: מערכת השרירים, כולל השרירים הפנימיים - שרירי היציבה, השלד, מערכת הנשימה ומערכת העצבים. בעוד שבשיטות אימון אחרות עובדים בנפרד על כל חלק בגוף, שיטת פילאטיס מתמקדת בתהליך התנועה כולו ומפעילה את כל הגוף. ג'וזף פילאטיס ( Joseph Hubertus Pilates, 1880-1967) קרא לטכניקה שלו "קונטרולוגי" - Contrology, אומנות השילוב בין גוף, תודעה ונפש מתוך שליטה מלאה על התנועה. השיטה מתאימה לכל אחד בכל גיל ובכל מצב גופני.

### תוכנית הקורס

רקע מדעי בנושא סוגיות נבחרות ביציבת גוף האדם: 20 שעות אקדמיות.

לימוד מגוון תרגילי המזרן, הבנתם ויישומם המעשי, ניתוח ההתאמות והמגבלות שבכל תרגיל, הבנת הרצף המתקיים בשיעור מזרן, הבנת עקרונות הטכניקה והוראתה: 80 שעות אקדמיות.

צפייה: 30 שעות אקדמיות.

סה"כ: 130 שעות אקדמיות.

תלמידים ללא רקע הלומדים שלב זה בלבד ידרשו להשלים קורס מדעים (110 שעות אקדמיות) כתנאי לקבלת התעודה.

### תנאי קבלה

- תעודת מדריך/תעודת הוראה בתחום החינוך הגופני, התנועה והמחול מגוף מוכר.
- לאנשים ללא תעודה: 12 שנות לימוד + תעודת בגרות, ניסיון בתחום המחול והתנועה.
- ידע בסיסי, באנטומיה ובפיזיולוגיה.
- בחינת כניסה: בדיקת מיומנות תנועה וראיון אישי.
- אישור רפואי המעיד על בריאות תקינה ועל כשירות לעסוק בפעילות גופנית.



## נושאי הלימוד

- קונספציות בסיס לתרגול והבנת הגוף.
- תרגול והבנה של עקרונות הטכניקה.
- ההיסטוריה של הפילאטיס.
- לימוד מגוון תרגילים ברמה בסיסית, בינונית ומתקדמת.
- השימוש בידיים ככלי הנחייה בהוראת התרגיל.
- הנחיות יסוד בכל תרגיל (Cueing).
- הבנת הפוקוס המחשבתי המנחה את התרגיל.
- מושגים בהוראת הטכניקה.
- ניתוח פעולת השריר בכל תרגיל.
- קונטרה אינדיקציות בעבודה עם קהלים שונים.
- המתודיקה בהוראת שיעור פילאטיס.
- סוגיות ביציבות גוף האדם

## תעודה

לעומדים בדרישות הקורס בכל שלב תוענק תעודה של בית הספר להכשרת מדריכי פילאטיס של דליה מנטבר בשיתוף מיוגה. ציון המעבר בכל אחד ממרכיבי המבחן הוא 70.

## תוכנית הלימודים:

16 מפגשים דו שבועיים, בימי שני ורביעי בין השעות 10:00-15:00

## תאריך פתיחת הקורס: 12/7 מועד סיום: 1/9

ראיון קבלה תתקיים ב- יום א' 27/6 או 4/7 בשעה 13:00 (בתאום מראש)

## עלות הקורס:

4350 ₪ + 150 ₪ דמי רישום  
כרטיסיה מתנה של 10 כניסות חנם לשיעורים במיוגה (שווי המתנה 540 ₪)

## הרשמה:

מיוגה, טלפון 09-7682000

[www.myoga.co.il](http://www.myoga.co.il)

[info@myoga.co.il](mailto:info@myoga.co.il)