

קורס מורים מקיף לפילאטיס בהדרכת ריצ'ארד אורבך ומרים גרוס

קורס המורים המקיף שלנו מועבר על ידי 2 מהמורים המובילים בארץ והוא עומד בסטנדרטים של ה-PMA (Pilates Method Alliance) הארגון הפילאטיס המוביל ברמה העולמית.

הקורס מקנה הבנה אנטומית וביומכאנית, ידע ומומחיות ברפרטואר הפילאטיס על מגוון מכשירי ועבודת המזרן. תקבלו מבט אל עומקה של מורכבות ההוראה וההדרכה, חשיבותה של התקשורת הבין אישית עם כל אדם ואדם שנקלע בדרככם המקצועית, וכלים להעביר מידע משנה חיים. בנוסף תלמדו ותבינו כיצד לקחת את הרפרטואר הקבוע ולהתאים אותו לרמת המתאמן איתו אתן נפגשות, כך שבסוף הקורס תהיו מוכנות להתמודד עם הרוב המכריע של הלקוחות שתפגשו. רבים מבוגרי קורסים קודמים הינם בעלי סטודיואים פרטיים לפילאטיס בעוד בוגרי קורסים חדשים נחטפים מיידית לעבודה.

על המורים:

ריצ'רד אורבך-

נולד בניו יורק ולמד ב-NYU School of the Arts. במשך כ-30 שנים הופיע בסרטים, מחזות זמר בברודווי וסייר בעולם עם להקות מחול מהשורה הראשונה ביניהן: "אלבין איילי", "בלט ג'ופריי", ובלט "מקי אסמי" היפני. בישראל, עבד עם חיים טופול בהפקה הישראלית והאוסטרלית של "כנר על הגג", רקד בלהקת "בת שבע" ולהקת "בת דור". ריצ'רד עוסק בפילאטיס מעל 40 שנים והכשיר מורי פילאטיס רבים מטעם BASI Body Arts and Science International בארץ ובעולם. במשך השנים המשיך ללמוד ולפתח את הקשר לגוף ולנפש דרך הכשרות שונות כמו שיקום לב בטכניון, יוגה, ג'ירוקינזיס, צ'י קונג ועוד.

מרים גרוס-

נכנסה אל התחום כאמא ל-7 שמחפשת מקצוע ומצאה את עצמה מתאהבת. גם אחרי 20 שנה יש לה תשוקה ענקית לתחום ורצון לעזור לעוד נשים ליצור שינוי בחייהן ע"י המקצוע הנהדר הזה. בעלת ניסיון של 20 שנה בהכשרת מדריכות במקצועות הספורט השונים. מרים מקפידה להיכנס לעובי הקורה, ומלמדת ביסודיות ובמקצועיות רבה את החומר התיאורטי הנדרש, בשילוב עם המעבר. הבנת המשמעות הגדולה של היותך מדריכה וכיצד להביא זאת לידי ביטוי בשטח. שמה דגש על ליווי ויחס אישי על מנת לבסס לתלמידות ביטחון ולאפשר להן לפרוש כנפיים.

הקורס מתפרס על פני חודשיים, 3 מפגשים בשבוע.
מתחיל בתאריך 8.9.24 (תאריך מפגש אחרון- 10.11.24)
23 מפגשים.

ימי ראשון ושלישי מ-9.30 עד 15.30 עם ריצ'ארד.
ימי חמישי, יום תרגול, בשעות 15-17 עם מרים.
עלות- 12,000 ש"ח.

הקורס מתקיים בסטודיו mg בקניון עזריאלי מודיעין
(ליד תחנת רכבת מודיעין מרכז והתחנה המרכזית במודיעין)

הלימודים העיוניים יכללו את הנושאים הבאים-

- הבנת עקרונות הפילאטיס
- אנטומיה בסיסית
- עקרונות אבחון היציבה
- ניתוח פעולות השרירים במהלך תרגול הפילאטיס- איזון וחוסר איזון שרירי
- הכרת האזורים בגוף המחייבים התייחסות מיוחדת (כתפיים, מפרקי ירך, אגן וברכיים)
- הכרת הצרכים של מגוון אוכלוסיות מיוחדות
- פציעות ספורט
- קורס מגישות עזרה ראשונה

הלימודים המעשיים יכללו את הנושאים הבאים-

- לימוד רפרטואר כל תרגילי המזרן והמכשירים
- תכנון ובניית מערכי שיעור שונים ומגוונים
- ויסות והתאמת התרגילים לכל מתאמן באמצעות שינויים קלים ו/או אביזרי עזר
- עבודה עם קהלים בעלי צרכים מיוחדים- אוכלוסייה מבוגרת, נשים בהריון ולאחר לידה.

דרישות הקורס:

- השתתפות בלפחות 80% משעות הלימוד.
- ציון של 70 ומעלה בכל הבחינות: מבחן אנטומיה, מבחן אמצע קורס, מבחן סוף קורס, הדרכת לקוח.
- **הגשת עבודת סיכום**- אותה יש להגיש בסיום הסטאז'.
- עבודה זו נכתבת במהלך הסטאז'. בחרו נושא שמעניין אתכם, עדיפות לנושא אליו יש לכם גישה במהלך הסטאז' וכתבו עליו מידע כללי, הקשור לפילאטיס, תכנית העבודה שבניתם ותיעוד של התהליך וההתקדמות בפועל. העבודה תהיה באורך של 10 עמודים.
- **100 שעות תרגול אישי-**
- תרגול אישי יכול לכלול השתתפות בשיעורי פילאטיס מזרן/ מכשירים בהדרכת מורה או בתרגול עצמאי.
- **100 שעות צפייה-**
- שעות הצפייה יכולות להתבצע בכל סטודיו. אנו מאוד ממליצים שהן תתבצעה עם מורים שהם בוגרי ביה"ס של ריצ'ארד. יש לרשום את שעות הצפייה בטופס המתאים לכך.
- **150 שעות סטאז'-** עבודה מעשית יחד עם מדריך בסטודיו או לחלופין העברת שיעור לחבר/ בן משפחה לצורך תרגול מעשי. שעות הסטאז' יכולות להתבצע בכל סטודיו, אנו ממליצים שהן תתבצעה עם מורים שהם בוגרי ביה"ס של ריצ'ארד. יש לרשום את שעות הסטאז' בטופס המתאים לכך.

עם סיום שעות הצפייה והסטאז' ולאחר השלמת כל דרישות הקורס, יקבל כל משתתף תעודת מורה לפילאטיס מזרן ומכשירים.

*** ייתכנו שינויים בשעות הצפייה והסטאז' מאדם לאדם לפי רמת ההבנה ושיקול דעת המורה.

בסיום הקורס תקבלי 3 תעודות:

- מדריכת פילאטיס מזרן
- מדריכת פילאטיס מכשירים
- מגישת עזרה ראשונה

לפרטים נוספים:

ספיר 0544620922