

סילבוס

מפגשים 1-6 - מתחילים

היסטוריה ופילוסופיה של פילאטיס
עקרונות של פילאטיס
מיומנות הוראה/ארגז הכלים למדריך הפילאטיס
גישת המדריך
נשימה
לימוד רפרטואר ברמה הבסיסית ובניית מערך שיעור מתחילים

מפגשים 7-11 - רמת אינטרמדייט 1

לימוד רפרטואר האינטרמדייט על כל מכשירי הפילאטיס
בניית מערך שיעור והתאמת טכניקת ההוראה לרמת הביניים intermediate level
איך לקדם מתאמן בהתאם ליכולתו
התאמת השיטה למתאמן (מה ואיך נכון ללמד ומתי)

מפגשים 12-15 - רמת אינטרמדייט 2

המשך לימוד רפרטואר האינטרמדייט על כל מכשירי הפילאטיס
בניית מערך שיעור בהתאם לרמה
איך לקדם מתאמן בהתאם ליכולתו
התאמת השיטה למתאמן (מה ואיך נכון ללמד ומתי)

מפגשים 16-20

מקרים מיוחדים
אוכלוסיות מיוחדות
מכשירים קטנים (Auxiliary)
איך נבנה שיעורי מזרן ברמות השונות

מפגשים 21-23

סדנאות העשרה
סדנה ראשונה בנושא רפורמר
סדנה שניה בנושא הטאור- כיצד לבנות שיעור טאור על פי רמה
במהלך המפגשים נתעמק בכל אחת ממיומנויות ההוראה, נגע במקרים מיוחדים ונענה על שאלות שעולות לאורך הדרך

מפגשים 24-28 - אדוונס מתקדמים

הרפרטואר המתקדם ותרגילים מהארכיון
מתי נכון להוסיף את התרגול המתקדם ואיך
אתיקה מקצועית

מפגש 29 - מפגש מסכם

* 29 מפגשים רשמיים - 116 שעות אקדמאיות סה"כ
* 4 מפגשים בנושא אנטומיה - 16 שעות אקדמאיות סה"כ
* 450 שעות סטאג' - מורכב משלושה חלקים:
(1) שעות צפייה
(2) שעות הדרכה - שעות שבהן מלמדים את ה"באדי" או חברה לקורס ועבודה על טרמינולוגיה מקצועית
(3) שעות תרגול (אימון עצמי עם ספר הקורס/ אימון בו משמשים "באדי" לחברת הקורס/ כניסה לאחד משיעורי הסטודיו)

סה"כ - 582 שעות אקדמאיות

INHALE
EXHALE

לפרטים נוספים
מור - 058-5777917

עלות 15,500 ₪
הנחה בהרשמה מוקדמת - 14,500 ₪
דמי הרשמה 1,000 ₪ (מהמחיר המלא)
*משתתפי הקורס זכאים למנוי חודשי של כניסה אחת בשבוע לשיעורי הסטודיו ללא עלות



MORE PILATES

סטודיו לפילאטיס מכשירים