



חוברת קורסים וסדנאות

2020/2021

**בואו לבנות מקצוע בו אתם מובילי דרך, מקדמי
איכות חיים ויוצרי שינוי גופני ותודעתי אצל רבים!**

קורס היבטים אורתופדיים בפילאטיס מכשירים

קורס מתקדם אשר מיועד למדריכות פילאטיס מכשירים בעלות וותק של למעלה משנה בהוראה פעילה. הקורס רחב ומכיל כ-20 מפגשים ומתייחס למרבית האזורים האנטומיים בגוף בהרחבה לרבות סקירה אנטומית, פתולוגיות נפוצות, מתן פתרונות בסטודיו לפילאטיס מכשירים והרצאות העשרה של בעלי מקצוע מהשורה הראשונה בתחומים השונים. בנוסף יתקיימו סדרה של 3 מפגשי מבוא בהם נדון באריכות בפלטפורמת העבודה של מדריכי הפילאטיס: ניהול קבוצה, אופן העברת משוב, התמודדות עם משברים בהוראה ועוד. לחלק מהנושאים יוזמנו גם מקרים לייב להמחשת התכנים. הקורס מלווה במצגות עשירות במידע.

ימי שני שעות 12:00-16:00

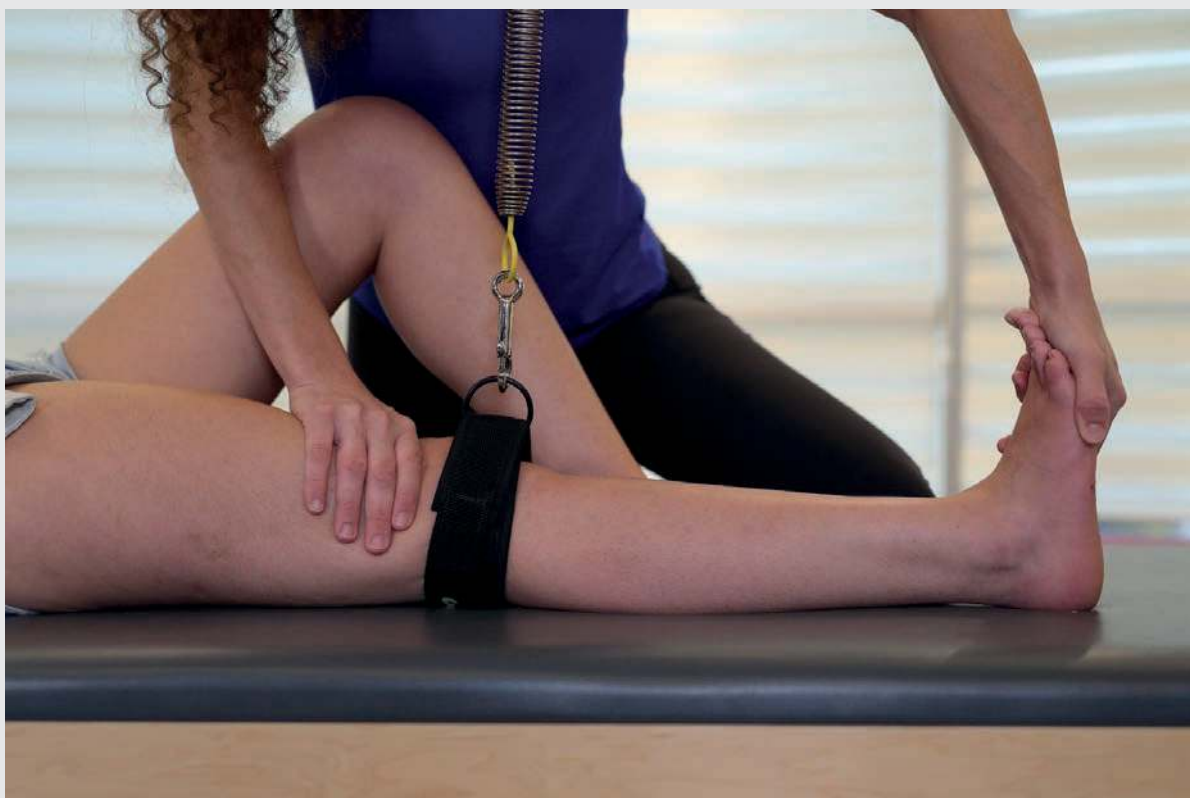
הקורס מתקיים פעם בשנה מחודש נובמבר. בואו לחווית למידה מעשירה ואינטגרטיבית אשר מעמיקה את החשיבה ויכולת ההתמודדות שלנו המורים, עם המצבים השונים.

מנחות-

אלה וינגרטן בעלים (M.sc.Pt)

ועינת קמר (B.pt)

ומרצים אורחים נוספים



קורס פילאטיס מזרן לפיזיותרפיסטים ומרפאים בעיסוק ולסטודנטים מהתחום שנים ב-7



קורס פילאטיס מזרן לפיזיותרפיסטים במיי מוב

בואו והצטרפו ללימוד הוראת פילאטיס מזרן בקורס מרוכז ומעשיר, המאפשר לשלב את רפרטואר התרגילים בשדה הקליני מהמפגש הראשון. תוספת שימושית ויעילה לארגז הכלים של כל מטפל בתנועה ובשיקום.

הקורס מורכב מהרצאות תיאורטיות והעשרה באוכלוסיות מיוחדות – אנשים הסובלים מכאבי גב תחתון, נשים סביב מעגל ההריון והלידה ואנשים עם ירידה בצפיפות העצם ומתרגולים מעשיים של תרגילי הרפרטואר הן כמורים והן כתלמידים. נתייחס למתודיקת הוראה ועמידה מול קהל כשעומדים מול קבוצה או בשיעור/טיפול פרטני.

40 שעות עיוני ומעשי. בסוף הקורס תינתן תעודת מדריך פילאטיס על סמך עמידה במבחן עיוני ומעשי. במידה ויהיה ביקוש יוצע גם פורמט מקוון באמצעות אפליקציית זום.

מנחים - אלה וינגרטן בעלים (M.sc.Pt) וצוות מובחר של מתחם מיי מוב

קורס פילאטיס מכשירים לפיזיותרפיסטים ומרפאים בעיסוק



תחום הפילאטיס הוא תחום שנסק בעשרים שנים האחרונות באופן אקספוננציאלי. מדובר בשיטת תרגול יעילה, זמינה לשימוש ואינטליגנטית אשר יכולה לבצע מודיפקציות והתאמות בתוכה כך שתשתלב עם מגוון רב של מתאמנים בשלבי יכולת שונים לרבות, שילוב השיטה בעבודה שיקומית עם מטופלים מתחומים שונים. השיטה מאפשרת לבחון אלמנטים כמו נשימה, ארגון מרכז הגוף, דיוק ותנועתיות באמצעות תרגילים שונים ומסייעת לקהל המשתמשים בשיטה לשכלל ולשדרג את יכולת ההבנה והביצוע הגופנית שלהם בכל מצב ממנו הם בוחרים להתחיל לתרגל. הקורס עבר עיבוד מחודש והתאמה לקהל היעד - הרי הוא אתם: פיזיותרפיסטים/מרפאים בעיסוק. כשג'וזף פילאטיס המציא את שיטת קונטרולוג'י אשר לימים כונתה שיטת הפילאטיס, הוא ביסס אותה על 4 אלמנטים - מזון, רפורמר, קאדילק וכסא, כאשר כולם יחדיו מהווים תצריך משלים ומגוון אשר מציע מגוון פתרונות תרגול מיומנויות תנועתיות רבות.

היתרונות הגדולים של שילוב שיטת הפילאטיס עם מקצוע הפיזיותרפיה מדברים בעד עצמם - מיצירת בסיס מודולרי לעבודה עם מגוון רב של מקרים וכלה בעבודה נגד התנגדות משתנה על פי יכולת המתאמן. בקורס תיחשפו למגוון תרגילי הרפרטואר ונדון במטרות התרגיל, אופן הביצוע, אופן ההוראה של התרגיל, מתודי קה בהוראה ועבודה מול קהל קבוצתי ופרטני והתאמתו לסוגי אוכלוסיות שונים בהם אתם נתקלים בעבודתכם כפיזיותרפיסטים. על כן הקורס יורכב מחלקים של הרצאות פרונטליות ותרגול מעשי גם בביצוע התרגילים וגם בהוראה. נציין כי על מנת להפיק את התועלת המרבית מהקורס אנו ממליצות להשקיע זמן ניכר בתרגול החומר המעשי - הטמעת השיטה על עצמכם תבטיח שדרוג ושכלול יכולות הוראה והעברת התרגילים בצורה המדויקת ביותר. אנו מציעים במהלך הקורס השתתפות בשיעורי פילאטיס מכשירים אצלנו בסטודיו על בסיס מקום פנוי ללא עלות.

דרישות הקורס - השתתפות בסטאז' מעשי של 20 שעות ועמידה במבחן עיוני ומעשי יקנו זכאות לתעודת מדריך פילאטיס מכשירים מטעם מתחם מיי מוב.

קורס היבטים יחודיים לנשים בשיעור פילאטיס למדריכי מזרן ומכשירים



סדרה של 3 מפגשים בני 4 שעות כל מפגש אשר יעסקו בהתבוננות והטמעת נושא רצפת האגן סביב מעגל ההריון, הלידה והגיל השלישי.



מפגש 1- רצפת האגן במהלך שלבי תקופת ההריון השונים.

מפגש 2- רצפת האגן לאחר לידה על כל מורכבותיה.

מפגש 3- רצפת האגן בגיל השלישי.
כל מפגש יורכב מהרצאות פרונטליות ומתרגול מעשי, כאשר תירכשו כלים מעשיים וזמינים לשילוב התכנים בשיעורי הפילאטיס מכשירים.

מנחות-

שירן קאשני - פיזיותרפיסטית רצפת אגן ומורה לפילאטיס מזרן ומכשירים. רכזת תחום רצפת אגן במתחם מיי מוב.
גלית אלמוס - מדריכת פילאטיס נשי בכירה אשר מתמחה בעבודה עם נשים במעגל החיים.

כמו כן ישולבו קייס סטדי לייב במהלך המפגשים.
בדיקה ראשונית קצרה, מתנה מאתנו תינתן **לחלק** ממשותפות הסדנה על ידי פיזיותרפיסטית רצפת אגן.

ניתן להגיע למפגש בודד

סדנאות עבודה עם הגיל השלישי בסטודיו לפילאטיס מכשירים

סדרה של 3 מפגשים בני 4 שעות כל מפגש אשר יעסקו בנושאים בוערים הנוגעים לגיל השלישי.

מפגש 1- ביטויי הזקנה והשלכותיה על חיי היום יום והתמודדות עם בעיות מפרקים.

מפגש 2- התמודדות עם בעיות שיווי משקל, הפרעות וסטיבולריות ופרופריוספציה.

מפגש 3- מצבים נוירולוגים בגיל השלישי. במפגשים ישולבו הצגת מקרים רלוונטיים.



מנחות-

רונית גרטנר רז- פיזיותרפיסטית אשר מתמחה בעבודה עם אוכלוסיית הגיל השלישי בבתי אבות
ליה לואיס- מדריכת פילאטיס מזרן ומכשירים והמנהלת המקצועית של סטודיו מיי מוב
טלי נייברג- פיזיותרפיסטית עם נסיון של 30 שנה בעבודה עם הגיל השלישי והרביעי בבתי אבות
ובמסגרות שיקומיות ברחבי הארץ.
ניתן להגיע למפגש בודד.



קורס מקיף ורחב בן 80 שעות אשר מהווה את ההשלמה לקורס פילאטיס מזרן וכולל בתוכו העשרה מעמיקה של תרגילי הרפרטואר על שלושת מכשירי הליבה של פילאטיס מכשירים-רפורמר, קאדילק וכסא. בקורס תיחשפו למגוון תרגילי הרפרטואר תוך הרחבה על כל תרגיל בו נדון באופן הביצוע, באופן ההנחייה וההתאמות השונות שיש לתת לכל מתאמן. נעסוק בהתאמת התרגילים לאוכלוסיות מיוחדות אשר תיפגשו בהם בסטודיו אנשים הסובלים מכאבי גב תחתון, נשים בהריון, לאחר לידה ואנשים עם ירידה בצפיפות העצם. נרחיב לגבי עבודה מול קהל, מתודיקה של הדרכה וניהול קבוצה. הקורס יורכב מהרצאות העשרה פרונטליות ומתרגולים מעשיים בהם אתם תתרגלו את העברת החומר הנילמד וביצועו. נציין כי על מנת להפיק את התועלת המירבית מהקורס אנו ממליצות להשקיע זמן ניכר בתרגול החומר המעשי-הטמעת השיטה על עצמכם תבטיח שדרוג ושכלול יכולות הוראה והעברת התרגילים בצורה המדויקת ביותר. אנו מציעים במהלך הקורס השתתפות בשיעורי פילאטיס מכשירים אצלנו בסטודיו על בסיס מקום פנוי במחיר מוזל במיוחד.

דרישות הקורס- השתתפות בסטאז' מעשי של 100 שעות ועמידה במבחן עיוני ומעשי יקנו זכאות לתעודת מדריך פילאטיס מכשירים מטעם מתחם מיי מוב.

**קורס
פילאטיס מכשירים
לקהל הרחב**

סטודיו לפילאטיס מכשירים

MY MOVE בקרית הסביונים

דרך החורש 4, בנין אפריקה ישראל, יהוד.

0 3 - 6 5 5 0 4 5 5

mymove-works.co.il
