



Pilates

Master's Toolbox

אנסוק אפסגה ההוראה שלך

בהנחיית נטע שריג

מגע וכלים לטיפול בכאב

הנושא הפותח של הקורס. פרק נרחב ומלא שיעניק לך כלים משמעותיים לליווי המתאמנים שלך במגע. תלמדי איך לגשת, איך לתמוך, איך לשמור על הבריאות הפיזית והנפשית של המתאמנים שלך ולא פחות חשוב- גם שלך. תלמדי כלים טיפוליים של מגע המיועדים למורים שאינם מטפלים ותוכלי להרחיב את היכולת שלך ללוות ולהנחות קבוצה באופן משמעותי.



כולל לימוד של עיסוי מלא להקלה על כאבים ותמיכה במגבלות תנועה

עבודה עם אביזרים- בראייה של מערכות אנטומיות

לבנות את השיעורים המיוחדים והמעולים עליהם חלמת!



לימוד רפרטואר שלם עם מגוון אביזרים, מתוך הקשר ישיר למערכות אנטומיות תפקודיות בגוף ומתוך ראייה המפענחת כיצד לנצל עבודה עם אביזרים לצורך שכלול ופיתוח יכולות תנועתיות נרחבות. בנוסף יועברו שיעורים לדוגמא ויינתנו מערכי שיעור מוכנים.

הסדנה כוללת חומר תיאורטי והתנסות מעשית כאחד.

התמודדות עם פתולוגיות

לדעת איך לפעול מול פציעה/ כאב/ מגבלה כרונית או זמנית.

הפרק המבוקש ביותר ע"י מורות לפילאטיס. בפרק זה ניגע בפתולוגיות ממגוון סוגים ונעסוק באופן בו אנו מסייעות לשיקומן. נשתמש בכלים של מגע ואביזרים, נבין את המהות של הפתולוגיות ושל כאב, ונרכוש כלים שיסייעו לנו לפעול בצורה מקצועית, רגועה ובטוחה מול מצבים מורכבים של גוף שמתקשה לנוע.



פרק זה יבוסס על מקרים אמיתיים שיובאו ע"י המרצה וע"י הסטודנטיות

כלים להוראה בזום

הזום הפך להיות כלי חשוב בעולמנו.

הוא מאפשר נוודות דיגיטאלית, מאפשר לנו ללמד מכל מקום אנשים מכל מקום בעולם.



הזום הציל אותי ושכמותי בתקופת הקורונה והוא מהווה פלטפורמה חשובה שחשוב להכיר. אבל איך אנחנו מייצרות מצב שבו למרות הריחוק שהמסך יוצר- המתאמנים שלנו ירגישו כאילו אנחנו ממש שם לצידם?

פרק זה כולל אימונים בזום שיעבירו הן מערכים מלאים והן ניתוח הוראה מתקדמת

כלים לניהול עסק עצמאי בתחום

איך נתמחר שיעורים?
איך נקבע נהלים לקבוצות שלנו?
איך נדאג להכנסה יציבה ולא נגיע למצב של מרדף אחרי כסף?
איך נדאג לעצמנו לאפשרות של ימי מחלה כעצמאיות?
פרק חשוב ביותר לאלו שרוצות להפוך את הוראת הפילאטיס לעיסוק מרכזי בחייהן ולהקים עסק ריווחי ומצליח.

פרק חובה לכל מי שרוצה לצאת לעצמאות כלכלית!!



פרוייקט אישי

כל אחת מגיעה עם נקודת התורפה שלה.

או כמו שאני קוראת לזה- Blind Spot.

הפרוייקט האישי יותאם לכל אחת מהמשתתפות באופן אישי, ויתוכנן כך שיעזור לפצח ולהתמחות בדבר שהכי מקשה עליה בהוראה שלה.

זה המקום שבו אני מבטיחה שבנוסף לכל הכלים שתקבלי-

הקורס הזה יותאם לך באופן מושלם

הפרוייקט יוצג וימושב בסיומו של הקורס

