



הנחיית מדיטציה יוגית



מתאים ל:

מורים ומורות ליוגה

פורמט הקורס

היברידי
זום ופרונטלי

מס' המקומות בפרונטלי מוגבל

תאריך פתיחה

02.01.25

מס' מפגשים

9

מטרת הקורס

הקניית ידע תיאורטי והתנסות מעשית במספר סוגי מדיטציה עפ"י הפילוסופיה היוגית

יום הלימוד

חמישי

תוכן הקורס

לימוד העקרונות התשתיתיים של הפילוסופיה היוגית העומדים בבסיס התרגול העמקה ב- 3 סוגי מדיטציה - מיקוד, מיינדפולנס וחקירה אנליטית קבלת כלים בעוד שני סוגי מדיטציה לתרפיה התנסות מעשית בהנחיה וקבלת משוב עמיתים

שעות

10:45-14:00

**** חובת נוכחות של 80%**

[להרשמה לחצו כאן](#)