



# הנחיית מדיטציה יוגית



## מתאים ל:

מורים ומורות ליוגה

## פורמט הקורס

היברידי  
זום ופרונטלי

מס' המקומות בפרונטלי מוגבל

## תאריך פתיחה

03.07.25

## 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](#)