



קורס התמחות ביוגה תרפיה לילדים - יוגה תרפיה דיאדית מפת סטוריה

מוכר ע"י ארגון מורי היוגה בישראל

ימי שלישי – 24/1/27-8/27

מרכזת הקורס: יאמינה סלומון

מרצה אורח: ד"ר ג'אינט קומאר בהדורי

סטאז: במח' שיקום ילדים, רמב"ם

מטרות הקורס:

- הכשרת מורים ליוגה ו מטפלים לעבודה ביוגה תרפיה דיאדית עם ילדים.
- פיתוח מיומנויות של תרגול אישי, תרגול עם הילד והובלת תהליך טיפולי מבוסס מפת סטוריה.
- חיזוק הקשר בין הורה-ילד/מטפל-ילד, וויסות רגשי ובניית חוסן נפשי ופיזי.
- הקניית כלים פילוסופיים ופרקטיים ממסורת היוגה והאיורודה.
- הכשרת מטפלים לעבודה בשטח.

תיאור הקורס:

הקורס משלב בין לימודים עיוניים, תרגול אישי ודיאדי, מודלים מהפסיכולוגיה ההתפתחותית, כלים טיפוליים מעולם היוגה ומסורת Bhrigu Yoga Brhama Chinta Pranali. התוכנית כוללת סדנאות, ספרוויז'ן, תהליך סטאז' עם ליווי ומפגשי העשרה עם מומחים. סך הכל 200 שעות אקדמיות.

קהל יעד:

מורים ליוגה ומטפלים ממגוון שיטות

תנאי קבלה:

- מורה ליוגה בעל/ת 500 ש"ל לפחות - יתרון.
 - ניסיון בהוראה/טיפול בילדים - יתרון.
 - השתתפות ב-80% מהמפגשים לפחות - חובה.
 - הגשת עבודת סיכום, יומן תרגול – חובה.
 - סטאג' – חובה.
- הקבלה לקורס מותנית בראיון אישי עם מרכזת הקורס.





עלות הקורס:

דמי רישום : 250 ₪

עלות הקורס : 8,500 ₪ (אפשרות לתשלום)

מרכזה הקורס:

יאמינה סלומון – יאמינה סלומון – יוגה תרפיוטית, מורה לבהריגו יוגה בהרמה צ'ינטה פראנלי, חלק מצוות המרפאה לאונקולוגיה אינטגרטיבית, מערך האונקולוגיה – רמב"ם הקריה הרפואית לבריאות האדם, ומקדמת תחום היוגה תרפיה במסגרת ארגון מורי היוגה בישראל. במהלך השנים למדה שיטות ריפוי לגוף-נפש ותודעה, אותן היא משלבת בעבודתה עם ילדים, הורים וצוותים רפואיים.

מרצה אורח:

מרצה אורח מוראנסי, הודו - ד"ר ג'יאנט קומאר בהדורי – יושב ראש בהריגו יוגה בהרמה צ'ינטה פראנלי, חוקר יוגה ואיורודה, נצר לשושלת יוגית עתיקה, ומלמד מזה שלושים שנים בהודו ובעולם, כולל בישראל. ד"ר בהדורי ינחה בזום חמישה מפגשים העוסקים בריפוי, עבודה אנרגטית, תרגול מדיטציה, מנטרות, ריכוז והרפייה בדרך הבהריגו יוגה. סה"כ 20 שעות, שהם 10% מהקורס.

היקף הקורס : 200 שעות (140 שעות פרונטליות, 60 שעות סטאז').

מבנה הקורס: 35 מפגשים, בימי ראשון, שעות 15:00-18:00 .

מבנה כל מפגש:

טבלת נושאים ושעות לימוד:

שעות	תכנים	נושא
20	תרגול אישי, יצירת מפת סטוריה דיאדית עם הילד	ביסוס אישי ומפת סטוריה
30	תיאוריות התפתחותיות כולל וויגוצקי, PVT, וויסות רגשי ועוד	התפתחות הילד ופסיכולוגיה דיאדית
40	אסאנות, פראניאמה, מדיטציה, מנטרות, הרפיה, תרגול הורה-ילד	כלים יוגיים ודיאדיים
20	אינטייק, גונות, דושות, חמשת הקושות, בניית מפת סטוריה	אינטייק ומיפוי טיפולי דיאדי
20	עבודה עם אוטיזם, ADHD, טראומה, חרדה ועוד	אוכלוסיות מיוחדות
10	סטרות, גיטה, איורודה בפרספקטיבה טיפולית	פילוסופיה יוגית
60	סטאז', מעקב משפחתי, הנחיית הורים.	פרקטיקום – עדיפות במהלך הקורס החל מחודש מרץ





תוכן המפגשים:

ביסוס אישי ומפת סטוריה

1. עקרונות יסוד ביוגה תרפיה לילדים. היכרות עם גישת היוגה תרפיה לילדים - מהי ומה ייחודה. חשיבות הנוכחות, ההקשבה והאמפתיה ככלים טיפוליים. התרגול האישי כתנאי יסוד: מהו, למה הוא חיוני ואיך מטמיעים אותו ביומיום. דיון: מהי נוכחות אמיתית? איך היא משפיעה על ילדים?
2. פיתוח שגרת תרגול אישי. בניית שגרת תרגול פנימי ופיזי למטפל: נשימה, תנוחות, מדיטציה, הרפיה, הקשבה לגוף ולתודעה ככלי לטיפול עצמי והבנה של רגשות. תרגול מונחה: נשימה מודעת, תנוחות מחזקות ונוכחות במדיטציה. שיתוף קבוצתי: אתגרים והצלחות בתרגול האישי.
3. חמלה עצמית וטיפול עצמי (Self-Care). הבנת המושג חמלה עצמית ככלי מרפא על פי הפילוסופיה היוגית. חיבור בין טיפול עצמי לבין היכולת להחזיק מרחב בטוח לילדים. תרגול מונחה בנושא חמלה עצמית דרך אסאנות, נשימה ומדיטציה. כלים לפיתוח איזון רגשי וריכוז.
4. מפגש רביעי: הפילוסופיה היוגית כמצפן לחיים. עקרונות מרכזיים מהפילוסופיה היוגית שנוגעים למטפל: יאמה וניאמה, סטווה, קארמה. כיצד החיים האישיים של המטפל משקפים את מה שהוא מלמד. דיון קבוצתי: אילו ערכים אנחנו רוצים לגלם עבור הילדים? תרגול יישומי של ערכים (למשל: אהימסה, סאנטושה).
5. השראה חיה ויכולת להחזיק מרחב. חיזוק היכולת של המטפל להיות "מרחב בטוח" – מה נדרש לכך? הקשר בין תרגול אישי לבין יציבות פנימית שמורגשת ע"י הילד. כלים לווטיות רגש לילדים (ולמטפלים) מתוך תרגול פנימי. סיכום: מה אני לוקח/ת מהתהליך ואיך זה יתבטא בעבודתי עם ילדים?
6. התפתחות הילד ופסיכולוגיה דיאדית. התפתחות הילד על פי הגישה היוגית והאיווודה - סקירה של שלבי החיים לפי הדושות, האלמנטים וההשפעות הסביבתיות על מבנה הנפש והגוף של הילד. שילוב עקרונות אלו בהבנת צרכי הילד והטמעתם ביוגה תרפיה מותאמת גיל.
7. שלבי ההתפתחות המוטורית תוך התייחסות לשינויים אנטומיים ופיזיולוגיים. נבחן כיצד שינויים במערכת השריר-שלד, היציבה והקואורדינציה משפיעים על התרגול ביוגה תרפיה, וכיצד ניתן להתאים את התרגול לכל שלב.

התפתחות הילד ופסיכולוגיה דיאדית

8. נחקור את הקשר בין תקשורת מילולית ובלתי מילולית, קשר עין, טון דיבור ושפת גוף, והשפעתם על תחושת הביטחון של הילד בתהליך התרפויטי.





9. תיאוריות התפתחותיות של הילד וכיצד ניתן ליישמן בטיפול ביוגה תרפיה, כולל התייחסות לפיאדה, יוגצקי (תהליכי למידה באינטראקציה), תיאוריית ההתקשרות של בולבי ותיאוריית האינטליגנציות המרובות של גרדנר - והתאמת תרגול אישי וקבוצתי לפי פרופיל הילד.
10. וויסות רגשי: הבנה של וויסות רגשי באמצעות תיאוריות קוגניטיביות והתנהגותיות. נשלב כלים מתוך הגישה של ד"ר גאבור מטה (חמלה עצמית, נוכחות אמפטית) וד"ר ג'ון גוטמן (הורות רגשית ומחזקת).
11. העיקרון בטיפול דיאדי: הכרת גישת ד"ר דניאל יוז (PACE – Playfulness, Acceptance, Curiosity, Empathy) ככלי עבודה לחיזוק הקשר הורה-ילד בתהליך טיפולי ביוגה תרפיה דיאדית. נתרגל מודלים של שיתוף ותרגול משותף.
12. התמודדות עם חרדות, סטרס וטראומה: נעמיק בתיאוריה הפולי-וגאלית של סטיבן פורגס, ונבחן את השפעתן של טראומות מוקדמות על תגובות הילד. נלמד כיצד תרגול יוגה תרפיה יכול לשפר וויסות עצבי וחוסן רגשי.
13. שילוב גישות – אינטגרציה של כל הגישות והמודלים שנלמדו, מתוך מטרה לבנות תהליך טיפולי מותאם אישית. נתרגל בניית מפת-סטוריה כתהליך טיפול עבור ילדים עם רקעים והתמודדויות מגוונות.

כלים יוגיים ודיאדיים

14. היכרות עם כלים לוויסות ובניית חוסן דרך היוגה. עקרונות וויסות רגשי ומערכת העצבים ביוגה תרפיה. שימוש בכלים של היוגה ליצירת הקלה, חוסן ובריאות. תרגול חווייתי בסיסי: נשימה, תנועה מודעת, הרפיה.
15. אסאנות: התאמה לשלבי ההתפתחות השונים. היכרות עם מרכיבי האסאנות ותורמתן להתפתחות גופנית-רגשית-מנטלית. תרגול אסאנות עם דגש על התאמה לגיל הילד וצרכיו. התנסות קבוצתית בתרגול אסאנות ודיון על התאמה קלינית.
16. נשימה והרפיה: מרכיבי וויסות ושיקום. הכרת רפרטואר תרגילי נשימה לפי שלבי התפתחות. טכניקות שונות להרפיה (סומטיות, ויזואליות, מגע עדיון). תרגול יישומי של נשימה והרפיה ככלי טיפולי.
17. תרגול מנטלי: דמיון מודרך, מדיטציה וצלילים. שימוש בדמיון מודרך ותרגילי ריכוז לילדים. היכרות עם מדיטציה מותאמת לגיל הילד. שימוש בצלילים ובמנטרות ככלים לוויסות ויצירת מרחב פנימי.
18. עבודה דיאדית הורה וילד ביוגה תרפיה. עקרונות עבודה דיאדית: קשר, חוסן, תקשורת מקרבת. תרגול חווייתי של יוגה דיאדית - נשימה, מגע, תנועה. שיחה על תהליכים של ריפוי וצמיחה דרך הקשר ההורי.





אינטייק ומיפוי טיפולי דיאדי

19. שער של הקשבה ואבחנה. מהו אינטייק ביוגה תרפיה לילדים? עקרונות היוגה בהבנת הילד: חמלה, חקירה, נוכחות. בניית "מפת סטוריה" ככלי לאבחון והכוונה. הצגת שאלון אינטייק לדוגמה עם שאלות מנחות. דיון קבוצתי ותרגול סימולציה.
20. חמש הקושות: מפת רב־שכבתית להתבוננות בילד. הכרות עם תורת חמש הקושות: פיזית, אנרגטית, רגשית, שכלית ורוחנית. איך נזהה חוסר איזון בין שכבות? תרגול: כתיבה ומיפוי לפי חמש הקושות. מקרים לדוגמה וניתוח קבוצתי.
21. תורת הדושות והגונות: להתבונן בטבע הילד. מבוא לדושות (ואטה, פיטה, קאפה): מאפיינים גופניים ורגשיים. מבוא לגונות (סטווה, רג'אס, תמאס) ככלי אבחוני רגשי-התנהגותי. זיהוי נטיות הילד באינטייק ותרגול לאסטרטגיות טיפול. תרגול מונחה: ניתוח תיאור מקרה דרך הדושות והגונות.
22. איסוף מידע מההורים ובניית אמון: כיצד מראיינים את ההורה בגישה טיפולית ואמפתית. התייחסות להיסטוריה רפואית, רגשית, והתפתחותית. שאלות על שינה, תזונה, סטרס, קשרים שפחתיים. הדגמה קבוצתית של שיחה עם הורה + תרגול בזוגות.
23. שיתוף פעולה עם אנשי מקצוע ומיפוי כיווני טיפול. עבודה במערך רב-מקצועי: גבולות, תקשורת אתית, שפה משותפת. הסכמות מדעת, פרטיות והעברת מידע. מיפוי מטרות טיפוליות: גוף, רגש, מערכת יחסים. תרגול: בניית תוכנית טיפול ראשונית משולבת לפי הנתונים שנאספו.

אוכלוסיות מיוחדות

24. גישות אבחוניות והבנה אינטגרטיבית של פתולוגיות בילדים. היכרות עם עולמן של אוכלוסיות ילדים בעלי צרכים מיוחדים. הגדרות פתולוגיות נפוצות לפי הרפואה המערבית (לדוגמה: אוטיזם, ADHD, חרדה, שיתוק מוחין). מבט משלים לפי הרפואה ההודית (איורוודה): חוסר איזון בדושות, חסימות פראנה, נאדים, צ'אקרות. יסודות להתבוננות על הילד כשלם Body–Mind–Energy–Spirit.
25. השפעת מצבים רפואיים על התפתחות והתנהגות. השפעת מצבים כרוניים, נוירו-התפתחותיים ואשפוזים ממושכים על הילד. השפעתם על וויסות רגשי, חושי והתנהגותי. אתגרי הסתגלות ותפקוד: בין חרדה להפרעה נפשית. מודלים להבנת השתתפות הילד בטיפול.
26. התאמת יוגה תרפיה לילדים עם צרכים מיוחדים - עקרונות יסוד. איך ניגשים לילד עם רגישויות מיוחדות: נוכחות, גישה איטית, תצפית. התאמת תנוחות יוגה לפי יכולות: הנחיות כלליות, וריאציות ותמיכה. שילוב ההורה או המטפל - מגע בטוח, עבודה דיאדית.





27. כלים מעשיים: נשימה, הרפיה ודמיון מודרך. סוגי נשימות והתאמתן (למשל נשימת בטן, נשימת קירור). טכניקות הרפיה שמתאימות לילדים עם קשיים בוויסות או חרדה. דמיון מודרך ככלי לוויסות והתקרקעות - דוגמאות מותאמות.
28. תרגול טיפולי מותאם - שילוב כלים ביוגה תרפיה. בניית מערך קצר מותאם אישית לילד עם קושי ספציפי (סימולציות). עבודה קבוצתית ודיאדית - יתרונות ואתגרים. סיכום: כלים ליצירת תהליך בטוח, מאפשר ורגיש.

פילוסופיה יוגית

29. יסודות הפילוסופיה של היוגה: יוגה סטורות של פטנג'לי. מושגי יסוד: יוגה, צ'יטה, נירודהה, אביאסה וויראגיה. שמונת אברי היוגה (אשטנגה יוגה) ככלי טיפולי - יאמה, ניאמה, אסאנה, פראנאיאמה, פראטיהארה, דהרנה, דהיאנה, סמאדהי. התאמה לגיל הילדות - בניית מוסר פנימי דרך משחק, סיפור ותנועה.
30. סאנקיה והבנת מבנה האדם. מבוא לגוף-נפש בתפיסת הסאנקיה - פורושה ופרקריטי. שלושת הגונות: סטוה, ראג'ס, טמאס. חיבור לגישות טיפוליות: זיהוי גונות בילדים ובמערכת המשפחתית והוראה מותאמת.
31. עקרונות מהאירודדה והקשר ליוגה תרפיה. הדושות: ואטה, פיטה, קאפה - ביטויים גופניים ונפשיים בילדים. מחזוריות יומית ועונתית - השפעה על וויסות רגשי וגופני. התאמה של תרגול יוגה על פי טיפוס הילד ומצבו.
32. בהגווד גיטה והמסע הפנימי של הילד. דיאלוג טיפולי בהשראת ארג'ונה וקרישנה - תהליך של הבנה, תמיכה ובחירה. עבודה עם פחדים, חוסן פנימי ויעוד - התאמה לשפת הילד. ערכים של שירות, חמלה וגבורה.
33. טקסטים מהאתה יוגה - גיראנדה סמהיטה והאתה יוגה פראדיפיקה. תרגולים מסורתיים והוראתם לילדים באופן בטוח ויצירתי. שימוש במנטרות, בדהיאנה, בפראנאיאמה ובמודרות ככלים טיפוליים. שילוב הרובד האנרגטי בתהליך היוגה תרפיה.

מבנה הפרקטיקום ביוגה תרפיה לילדים

34. במפגש זה נכיר את שלבי הפרקטיקום:
- אתיקה טיפולית: גבולות, אמון ובטיחות בעבודה עם ילדים.
 - בניית מערכי שיעור: התאמה לגיל ולצרכים של הילד.
 - תוכנית טיפול מותאמת לילדים עם אתגרים מגוונים.
 - עבודה מודרכת: התנסות מעשית במסגרות טיפוליות.
 - תיעוד והערכה: רפלקציה ומשוב מקצועי.
 - מה כוללת הנחיה עצמאית עם סופרוויז'ן - ליווי מקצועי למפגשים בפועל.





מכללת
רמב"ם ידע
בתחומי הרפואה והמינהל



מפגש מסכם

35. מפגש מסכם

תעודת בוגר הקורס:

ל**בוגרי הקורס** תוענק תעודת השתתפות בקורס יוגה תרפיה לילדים – יוגה תרפיה דיאדית מפת סטוריה, מטעם מכללת רמב"ם ידע.

מורים ליוגה העומדים בדרישות ארגון מורי היוגה בישראל יוכלו לקבל בנוסף תעודת מורה ליוגה תרפיה עם התמחות ביוגה תרפיה לילדים.

E-mail: t_perah@rambam.health.gov.il

E-mail: d_halevi@rambam.health.gov.il

עמוד | 7

ת.ד. 9602, חיפה 3109601

פקס: 04-7773798/3456

רמב"ם
הקריה הרפואית לבריאות האדם



04-7771161

www.rambam.org.il



קורס התמחות ביוגה תרפיה לילדים - יוגה תרפיה דיאדית מפת סטוריה

מוכר ע"י ארגון מורי היוגה בישראל

טופס רישום

שם ושם משפחה								ת.ז.	
השכלה				תפקיד		סקטור		מקום עבודה	
טלפון נייד				טלפון בעבודה		טלפון בבית			
כתובת דואר אלקטרוני								@	
כתובת:									

עלות הקורס:

דמי רישום : 250 ₪ (לא יוחזרו במקרה של הפסקת לימודים)

עלות הקורס : 8,500 ₪ (אפשרות לתשלום)

במקרה של הפסקת לימודים בחודש הראשון יחויב התלמיד בכ 50% משכ"ל.

במקרה של הפסקת לימודים לאחר חודש מתחילת הלימודים יחויב התלמיד בכ 75% משכ"ל.

במקרה של הפסקת לימודים לאחר 3 חודשים מתחילת הלימודים יחויב התלמיד במלוא שכ"ל.

