



## מבואות ליוגה תרפיה דיאדית לילדים – מפת סטוריה

למטפלים בילדים, הורים ובני משפחה

מרכזת הקורס: יאמינה סלומון

מבואות ליוגה תרפיה דיאדית לילדים

עבודה עם ילדים והורים דרך מפת סטוריה

מבנה הקורס: 6 מפגשים

תכנית הקורס

- 1. כוונה (Sankalpa) 21/10/26**
  - יסודות יוגה תרפיה דיאדית והיכרות עם מפת סטוריה
  - פתיחת תהליך: יצירת כוונה אישית ודיאדית
  - שילוב דמיון מודרך ככלי לכיוון והתבוננות
- 2. גוף – 28/10/26**
  - הקשבה לגוף כתודעה וכמפה רגשית
  - זיהוי מתחים ותנועות ניקוי
  - התאמת תרגול למצבים פיזיים וסביבות טיפוליות
- 3. מחשבות – 4/11/26**
  - נשימות מותאמות למצבי עומס, חרדה ופחד
  - הרחבת הנשימה ככלי לארגון מחשבתי
  - חיזוק מיקוד וריכוז בעבודה עם ילדים
- 4. רגשות – 11/11/26**
  - רגשות בגוף – ביטוי ושחרור דרך תנועה, קול ומודרות
  - חיזוק קשר דיאדי: עבודה בזוג (גב אל גב, פנים מול פנים, יד ביד)
  - פיתוח יסות רגשי וחיזוק תחושת ביטחון
- 5. קבלה – 18/11/26**
  - התמודדות עם כאב פיזי ונפשי
  - נשימות ותנועות להרגעה והפחתת עומס
  - יצירת מרחב מקבל ותומך לילד ולהורה גם במצבים מורכבים





## 6. תפקיד ונתינה – 18/11/26

- אינטגרציה - טיהור, חיזוק ויצירה
- חיבור למפת סטוריה: יצירת כיוון חדש וחיזוק חוסן פנימי
- עבודה עם אתגרים רגשיים, מנטליים וחברתיים
- תרגול דיאדי מסכם ובניית תהליך להמשך
- הטמעת הכלים בתרגול אישי ובעבודה טיפולית (כולל בתי חולים)

## על המנחה

יאמינה סלומון, יוגה תרפיסטית ומורה לבהריגו יוגה, תלמידה ישירה של ד"ר ג'יאנט קומר בהדורי, יו"ר קרן בהריגו יוגה בהרמה צ'ינטה פראנלי, ורנאסי, הודו.

מטפלת משנת 2008, עובדת ברמב"ם באונקולוגיה אינטגרטיבית למבוגרים ובשיקום ילדים, ומקדמת את תחום היוגה תרפיה בישראל מטעם ארגון מורי היוגה.

## מידעון

מתוך שנים של עבודה עם ילדים והורים המתמודדים עם כאב פיזי, מצבים רפואיים, עומס רגשי, חרדה ואתגרים מנטליים וחברתיים נולדה שליחות:

להנגיש כלים פרקטיים של יוגה תרפיה לכל ילד, לכל הורה ולכל איש ואשת מקצוע הנמצאים בקו הראשון של הטיפול.

## הקורס מציע עקרונות ליצירת שינוי ממשי:

- שימוש בנשימה להשפעה על מצב רגשי בזמן אמת
- יצירת חיבור וביטחון דרך עבודה דיאדית פשוטה
- עבודה עם הגוף כשפה המבטאת את מה שעדיין לא נאמר
- הפיכת רגעי קושי להזדמנות לבניית חוסן פנימי
- מותאם במיוחד עבור צוותים טיפוליים.



### הקורס מותאם למציאות העבודה בשטח ומאפשר:

- הוספת כלים פשוטים, מהנים ויישומיים לארגז הכלים
- יצירת שפה משותפת של גוף-נפש-תודעה
- למידת תרגולים מותאמים למחלקות רפואיות
- הענקת תמיכה מקצועית, רכה ומשמעותית לילד ולהוריו
- הקורס משלב בין יסודות מרכזיים של:
  - עבודה דיאדית של הורה-ילד / אשת צוות-ילד
  - מודל מפת סטוריה – טיהור, חיזוק ויצירה
  - יוגה תרפיה לילדים להתמודדות רגשית, גופנית וחברתית
  - נשימות מותאמות למצבי מתח, חרדה וכאב
  - דמיון מודרך, הקשבה לגוף וקואוצ'ינג עצמי
  - תרגולים מתוך בהריגו יוגה: תנועות עדינות, פתיחת מפרקים, מודרות, עבודה עם צליל, מנטרות, הרפיה, מדיטציה ונשימה.

### שיטת מפת סטוריה

#### מהי השיטה

מפת סטוריה היא שיטה הוליסטית המחברת את האדם לכוח הפנימי שבו, ומאפשרת יצירת חיים עם משמעות, כיוון והגשמה.

בהקשר הדיאדי, השיטה מאפשרת יצירת חיבור עמוק, בטוח ומשמעותי בין הילד להורה או בין המטפל למטופל.

#### יתרונות השיטה

- חיבור גוף-נפש-תודעה
- בניית חוסן מנטלי ופיזי
- שחרור מתחים, כאב וטראומה
- חיזוק תחושת ביטחון וקשר דיאדי
- זיהוי ערכים ומשמעות אישית
- הכוונה והגשמת מטרות וחלומות



## איך השיטה עובדת

השיטה משלבת כלים יישומיים לחיי היום-יום:

- יוגה
- יוגה תרפיה
- דמיון מודרך
- קואוצ'ינג עצמי

השילוב בין הכלים יוצר תהליך חי ודינמי, המאפשר תנועה מהמצב הקיים אל יצירת מציאות רצויה עבור הילד, ההורה והמטפל.

## שלבי העבודה (מודל השיטה)

1. טיהור - שחרור מתחים, פחדים ורגשות מעכבים
2. חיזוק - בניית יציבות, חוסן ואנרגיה
3. יצירה - כיוון התודעה והפעולות למימוש מטרות

## שלבים אלו מאפשרים הבנה ברורה של הדרך:

- איפה אני היום
- לאן אני רוצה להגיע
- מה עלי לעשות כדי להגיע לשם

## יישום בחיי היום-יום

התרגול היומי מפתח:

- כוח פיזי ומנטלי
- בהירות מחשבתית
- תחושת תקווה והתקדמות
- יכולת לפעול באופן עקבי להשגת מטרות
- כלים פשוטים ליישום בקשר עם ילדים, הורים ובמסגרות טיפוליות

## פרטי הקורס

תחילת הקורס: 21/10/26

שעות: ימי רביעי, בין השעות 18:30-15:30

מיקום: אולם 3, מכללת רמב"ם – ידע

היקף: 6 מפגשים | 24 שעות אקדמיות





## קהל יעד

- מטפלים בילדים
- הורים ובני משפחה
- אין צורך בידע מקדים

## עלות

1,300 ₪ (אפשרות לתשלומים)

## דרישות הקורס

- חובת נוכחות מלאה (100%)
- תתאפשר היעדרות של עד 20% במקרים חריגים (בצירוף אישורים מתאימים)

## תעודה

- למסיימים תוענק תעודה
- פתיחת הקורס מותנית במספר מינימלי של משתתפים

**כשיש מרחב של נשימה, חיבור וביטחון, מתאפשר שינוי אמיתי, מבפנים החוצה.**



מבואות ליוגה תרפיה דיאדית לילדים – מפת סטוריה

טופס רישום

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

עלות הקורס:

1,300 ₪ (אפשרות ל-2 תשלומים).