

נמסטה!

אני שמחה ונרגשת להזמין אתכם להשתתף **במחזור החמישי** להכשרת מורים בלימודי הבסיס של שיטת טרי-יוגה (TriYoga) השיטה הזורמת שנוצרה ופותחה על ידי יוגיני קאלי ריי.

טרי-יוגה היא שיטה ייחודית המאופיינת באיחוד של נשימה ומודרה, תוך תרגול בזרימה המורכב מרצפים שונים. התרגול מורכב מהרפיה שבפעולה, תנועה גלית בעמוד השדרה וצמצום התנועה. ככל שתנועת הגוף, הנשימה והריכוז מתמזגים, השפעתה של הזרימה הפנימית האנרגטית גדלה. תהליך ההסמכה להוראה מאפשר לתלמידים לפתח בסיס חזק בטרי-יוגה ולרכוש כלי הוראה מצוינים.

קצת עליי

את שיטת הטרי-יוגה גיליתי בשנת 2006 כחלק מתהליך העמקה שעברתי אז בתרגול היוגה, שבאופן כלשהו תמיד הייתה חלק מחיי. מאז זכיתי להדריך מאות תלמידים בשיטה המופלאה והזורמת, שעשתה לה מעריצים ברחבי העולם, ולקיים עשרות סדנאות בארץ ובעולם. במשך שנים שמעתי את התלמידים והמתרגלים מתפעלים מהשיטה ומנפלאותיה ובה בעת מתפללים כיצד היא נשארת "סוד שמור" שכמעט ואינו מוכר על ידי מתרגלי יוגה רבים בישראל. בעקבות זאת, שמתי לי למטרה להפיץ את השיטה ברחבי הארץ על ידי פתיחת קורס הסמכה ראשון להדרכת טרי-יוגה המיועד למורים ליוגה. אני גאה ומאושרת לתרום להקמת דור חדש של שגרירים לשיטה מופלאה והעשירה הזאת.

תהליך ההסמכה להוראת טרי-יוגה

מהלך קורס ההסמכה

- תוכנית ההסמכה להכשרת מורים בסטודיו גולדי תיפתח ב-2026. **תאריכים מדויקים יתפרסמו בהמשך.**
- הלימודים יתקיימו בימי שישי בין השעות 08:00-13:00. יחד עם זאת, ולמרות הכוונות הטובות, החיים – במיוחד בישראל – מזמנים לנו אינסוף הפתעות. לכן, ייתכן שיחולו שינויים בזמני השיעורים מסיבות שונות (מחלה חלילה, מלחמה ומצב ביטחוני או אירועים בלתי צפויים אחרים). במקרה כזה יישלחו הודעות מתאימות למשתתפים.
- התוכנית כוללת שני חלקים: קורס לימודי הבסיס (200 שעות לימוד) ולימודים מתקדמים Level 1+2 (300 שעות לימוד). **על מנת לזכות בהסמכה להוראה מטעם ארגון מורי היוגה בישראל, יש להשלים תוכנית לימודים מלאה בהיקף של 500 שעות לימוד.**
- **התוכנית להוראת לימודי הבסיס** בטרי-יוגה כוללת 200 שעות לימוד הנחלקות ל-5 קטגוריות: טכניקה (100 שעות), מתודולוגיית הוראה (25 שעות), אנטומיה (25 שעות), פילוסופיה ואתיקה של היוגה (25 שעות) ופרקטיקום (25 שעות).
- חלק משעות הלימוד יועברו על ידי **מורה בינלאומי** במסגרת סדנאות מיוחדות במהלך סופי השבוע המרוכזים. פרטים נוספים לגבי מועדי הסדנאות ותכניהן יועברו בהמשך.

- **התוכנית ללימודים מתקדמים** כוללת 300 שעות לימוד נוספות שמטרתן העמקה בנושאים שנלמדו בקורס לימודי הבסיס והעשרת הידע, הכלים והניסיון הפרקטי של התלמיד בדרכו להסמכה מטעם ארגון מורי היוגה בישראל וטרי יוגה הבינלאומי.

ההרשמה לקורס

- כדי להירשם לקורס ההסמכה למורים יש להירשם כחבר בארגון TriYoga הבינלאומי (TYI).
- עלות ההרשמה \$225 והיא כוללת רישום לקורס וכן גישה חופשית למשך שנה לאתר [KRYIA](#), שבו עולם ומלואו של תוכן מבית היוצר של קאלי ריי: תרגולים, שיעורים, הרצאות וידע נרחב ומעמיק.
- המחיר כולל גם חוברת תרגול מלאה לשלב הבסיס. תלמידי סטודיו גולדי יוכלו לקבל את החוברת בתרגום מקצועי לעברית ללא תשלום נוסף.
- לקישור לטופס ההרשמה המקוון [לחצו כאן](#).

עלות קורס לימודי הבסיס

- עלות קורס לימודי הבסיס 11,400 ₪ + מע"מ, אשר ניתן יהיה לפרוס לתשלומים לאורך תקופת הקורס.
- המחיר כולל סדנאות מיוחדות, מורים אורחים וכן תעודת הסמכה רשמית מארגון מורי היוגה בישראל וארגון הטרי-יוגה הבינלאומי.

לשאלות ולבירורים:

- ענת גולד | סטודיו גולדי // 052.289.7779 // yogaoldi@gmail.com
- אתר סטודיו גולדי // <https://yogagoldi.com>
- אתר TriYoga הבינלאומי // <http://triyoga.com>

בברכת ימים יפים

With the Flow

ענת

