

נמסטה!

אני שמחה ונרגשת להזמין אתכם להשתתף **במחזור השישי** 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

באופן כלשהו, היוגה תמיד הייתה חלק מחיי הבוגרים. את שיטת הטרי-יוגה גיליתי כבר לפני שני עשורים, בשנת 2006, כחלק מתהליך העמקה שעברתי אז בתרגול. מאז, זכיתי להדריך מאות רבות של תלמידים בשיטה המופלאה והזורמת, ולקיים עשרות סדנאות בארץ ובעולם. במשך שנים שמעתי את התלמידים והמתרגלים מתפעלים מהשיטה ובאותה נשימה מתפלאים איך היא נשארת "סוד שמור" שכמעט שאינו מוכר על ידי מתרגלי יוגה רבים בישראל. בעקבות זאת, שמתי לי למטרה להפיץ את השיטה ברחבי הארץ. בשנת 2017 פתחתי את קורס ההסמכה הראשון והיחידי בישראל להדרכת טרי-יוגה המיועד למורים ליוגה. אני גאה ומאושרת לתרום להקמת דור חדש של שגרירים לשיטה מופלאה והעשירה הזאת כבר שישה מחזורים ברציפות.

תהליך ההסמכה להוראת טרי-יוגה

מהלך קורס ההסמכה

- המחזור השישי בתוכנית ההסמכה להכשרת מורים בסטודיו גולדי ייפתח **לקראת סוף 2026**.
- **תאריכים מדויקים יתפרסמו בהמשך.**
- הלימודים יתקיימו בימי שישי בין השעות 08:00-13:00. במקרה של שינוי בלוחות הזמנים מסיבות (בשל מחלה חלילה, מלחמה, מצב ביטחוני או אירועים בלתי צפויים אחרים שעלולים להתרחש במדינתנו) 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. ניתן לפרוס את הסכום 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

