# קורס מדריכי קוראליין CoreAlign 1

אני מתכבדת להזמין אתכם לקחת חלק בשלב ראשון של קורס קוראליין למורים, מטעם באלאנס-בודי. ככל שאני מתרגלת, מלמדת ומעבירה שיעורים למורים ולתלמידים מן המניין, אני מכירה ביתרונות הרבים שיש לשיטה להציע בנוסף לפילאטיס. נשביתי בקסמה, היא מרעננת, נותנת נפח בלתי רגיל לשיעורים, מעניינת ומרחיבה אופקים. התרומה שלה רבה כל כך לגוף ולאיכות התנועה מאחר ומרבית התרגול נעשה בעמידה. היא מעמידה בפני המתרגל אתגרים רבים בעת ובעונה אחת. התרגילים מחייבים את הגוף לקואורדינציה ולשילוב אופטימאלי בין השרירים התנועתיים והשרירים היציבתיים, היא מחייבת את המתרגל להתמודד עם ההתמצאות במרחב ואף יש בה מרכיבים אירוביים. כמורה ומתרגלת אני חשה שאני, צוות המורים שלי והתלמידים פורצים גבולות נוספים.

## תוכנית הקורס

#### המודל התיאורטי של השיטה

קורס מדריכים CoreAlign1 מציג את המודל התיאורטי של השיטה תוך כדי דיון מעמיק על:

מיקום אימון הקוראליין במרחב שיטות האימון הקיימות.

זיהוי יסודות התנועה העמוקים ביותר והבנה כיצד הדבר משפיע על הגוף כאשר היסודות חסרים או לקויים.

יחסי הכוחות בין מערכות התנועה והייצוב בזמן תנועת הגוף במרחב, וכיצד נתון זה משפיע על איכות התנועה.

הקשר בין המבנה המכאני של האנטומיה האנושית למודל התנועה של שיטה זו.

ההבדל המהותי בין תנועה לקויה לתנועה הרמונית ודרכים מעשיות לתיקון תבניות תנועה.

#### תרגול מעשי

לימוד 44 תרגילים המהווים את הבסיס לכל סוגי האימונים בשיטת הקוראליין:

דיון על משמעות התרגילים המעשיים בהתייחס לחומר התיאורטי של הקורס.

החיבור והקשר בין כל התרגילים הנלמדים בקורס.

הדגמות ותרגול מעשי בביצוע התרגילים על מכשיר הקוראליין.

מהם הטעויות הנפוצות, איך לזהות, לתקן ולהימנע מהם.

הדמיות עזר רלוונטיות להדרכה.

#### הערות

חוברת קורס הכוללת תמונות ותיאורים לכל התרגילים יהיו זמינים למשתתפים.

קורס CoreAlign1 כולל מבוא לשימוש במכשיר האימון וכללי ובטיחות.

בקורס תלמדו איך לבנות תוכנית אימון.

בסיום קורס זה תוכלו להתחיל להעביר שיעורי קוראליין לאנשים בריאים בקבוצות או באופן פרטני.

תנאי קבלה: מדריכי פילאטיס מזרן ומכשירים, פיזיותרפיסטים, מדריכים ובעלי תארים בחנ"ג.

#### תמר צחי

תמר צחי בעלת רקע עשיר ומקצועי בהוראת ריקוד, פילאטיס וקוראליין. התמחתה והוסמכה בהוראת פילאטיס בין השנים 1996 עד 1997 אצל דבורה לסן בניו יורק, (חניכתה של, קרולה סטראוס טרייר, תלמידתו של ג'וזף פילאטיס).

בוגרת ביה"ס למחול "סטלה מאן" בלונדון. למעלה מעשר שנים לימדה בלט קלאסי ומודרני ברחבי הארץ.

התמחתה והוסמכה כמסטר להוראת שיטת קוראליין בהנחייתו של יונתן הופמן, ממציא השיטה.

בשנת 1998 ייסדה את סטודיו תמר לפילאטיס.

עם לקוחות הסטודיו נמנים ספורטאים ורקדנים מקצועיים וחובבים, לקוחות בתהליך שיקום, נשים בהריון ולאחר לידה, הגיל השלישי ועוד. מ 1998 מכשירה תמר צחי מורים לפילאטיס בקורס מקיף ומעמיק. כמו כן מקיימת תמר צחי סדנאות והשתלמויות המשך למורים מנוסים.

#### הזמן והמקום

מורה: תמר צחי - מסטר

מועדים: יום שישי - 21/04/17 בין השעות 12:00 עד 19:00

שבת - 22/04/17 בין השעות 09:30 עד 18:30

סה"כ שעות לימוד: 16 שעות

מקום: סטודיו תמר לפילאטיס - לב תל אביב, שדרות חן 6.

דמי השתתפות:

בהרשמה מוקדמת עד תאריך 02/04/17 - 1,995 ₪

חוברת 235 ₪ כולל מע"מ

לאחר ה 02/04/17

קורס – 2,185 ₪ כולל מע"מ

חוברת – 235 ₪ כולל מע"מ

לא ניתן להירשם ללא טופס הרשמה. לנוחותכם מצורף טופס הרשמה.

בברכה, תמר צחי

# טופס הרשמה לקורס קוראליין 1 (CA1)

שם ומשפחה:       כתובת:

מס' טלפון:       מס' טלפון נייד:      \* דואר אלקטרוני:      \*

אני הח"מ מסכים לקבל הודעות על סדנאות, השתלמויות ופעילויות מיוחדות בסטודיו תמר לפילאטיס בדואל ובהודעות טקסט לטלפון סלולארי. [ ]  איני מסכים לקבלת המידע כנ"ל.

[ ]  אני מבקש להירשם לקורס מורים קוראליין 1 (CA1) בהרשמה מוקדמת, בסך 1,995 ₪

[ ]  אני מבקש להירשם לקורס מורים קוראליין 1 (CA1) בסך 2,185 ₪.

רצ"ב דמי השתתפות, בצ'ק, במזומן או בכרטיס אשראי, בסך       ש"ח (ניתן לחלק ל 4 תשלומים חודשיים שווים).

[ ]  ויזה[ ]  ישראכרט [ ]  מאסטרכארד [ ]  דיינרס כרטיס מסוג אמריקן אקספרס אינו מתקבל.

שם בעל הכרטיס:       מס' הכרטיס:

תוקף הכרטיס:       מס' ת.ז. של בעל הכרטיס:

#### תנאי ביטול

החזר כספי, בניכוי דמי ביטול בסך 160 ש"ח, יינתן למבטלים עד 14 יום ממועד קיום הקורס. לאחר מכן לא יינתן החזר כספי. ביטול חייב להישלח בפקס חתום על ידי המבקש.

תאריך:       חתימה: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

הרשמה בפקס: 03-6448995 ובדואל: info.studiotamar@gmail.com