



הכנס השנתי

16-17 / 09

מרכז יהודי עברי
יפו, אל מול הים

של ארגון מורי היוגה בישראל

לוח זמנים

שעות	אולם אום	אולם אננדה	אולם לוטוס	אולם נמסטה
יום שישי				
09:00 - 10:30	רונית ורדי קונדליני יוגה לעמוד בעומס הזמן	שחר בן דוד הקשתות - תרגול אסימטרי לשיפור תנועתיות בגב העליון	נעמה הננבי תרגול יוגה סטרה טיהור במעלה הצאקרות	שרילי יזבל לגדל ילדים מאושרים פסיכולוגיה חיובית בהוראה
10:45 - 12:15	מירה ארצי פדן התאמת תרגול היוגה לנשים במעגל החיים עם דגש על גיל המעבר	יעל אוהד קרני ואדי בכור מורים כסוכני שניני יוגה בווגות - סדנא להפעלה בכל מרחב לימודי	אסתי אור ים פרטיהרה (התכנסות החושמים) והחושמים הנסתרים	ד"ר יוחנן גרינשפון על קרמה ויוגה - היבטים מנטליים בתרגול היוגה על פי היוגה-סטרה
12:30 - 14:00	אלפונס טרשל התמודדות עם ליקוי יציבה	איריס קליין אישוורה פרנהינה - כלי טיפולי למחלות פרוגרסיביות וסופניות על המזון ובחיים	מרים עוז מנדלה . עולם. יציבה - תהליך עבודה.	פרופ' יורי גדרון התפקיד המגן של הואגוס במחלות: העצב התנועה אינו טועה
אסיפה כללית + הפסקת צהרים				
14:00 - 15:00				
15:00 - 16:30	יעל זין נאדי שודיה - זיכור ואיוון	עופר בן גד תרגול ופילוסופיה - סדרת טיהור הנאדים / סדרה שניה באשטנגה	דנה רחלון כאבים ניוורופתים ומוגבלות בצוואר, כתפיים, וברידים - סדנה תאורטית ומעשית	ציפי נגב חמשת הקשות יוגה אינטגרטיבית
16:45 - 18:15	מאיה גרוס תרגול אסאנה כתיבי להארה	אורית סן פוטטה טכסטים, אסאנות ופראניאמה	ניב דור כהן הדרך הישירה תרגול ולימוד	יהודית שכטר האם חשוב לך או "טוסטרי"?
יום שבת				
08:30 - 10:00	Uday Kumar Saama תרגול יוגה מסורתי עם מורה אורח מטעם שגרירות הודו בישראל	מיה יפה "סוד הפאשיה" - פריט משמעותי לארגו הכלים שלך, כמורה ליוגה.	ענת רון כוכבי הקניית כלים למורים ללימוד תלמידים מתחילים/חדשים	ד"ר איריס סלומון הר-אבן שאטקרייה Shatkriyas ששת השערים לחקירת עומק אנטומית ולחווית רוחב אנרגטית
10:15 - 11:45	ננה ברקאי האימון האשתי - תשתית ההוראה של יוגה שקומית	ליאורה קסטנבוים עכשיו הוראת היוגה פסגתלי פרק 1-1	ריצ'ל קרנצמן וליאור זכריה היקרי יוגהתרפיה לבני נוער עם עקמת	ד"ר יוסי חלמש הקשב המודע לנשימה בראי חקר המח
12:00 - 13:30	פטי פייג מיומנויות הוראה	נעמי פונדק לובל דרכי התמודדות עם אתגרים שונים בהוראת יוגה לילדים	יאמונה קומאר לפתוח את הלב (שיעור בעברית וערבית)	ליאת מנדל לכתוב מתוך הידיעה המקיפה של הקיום
הפסקת צהריים				
13:30 - 14:30				
14:30 - 16:00	עידו לוי אומנות המגע בהוראת היוגה	קיה קרנברג קו האמצע הפתלתל	יעל שקד - יוגה נשית בשילוב ויני יוגה, הכלים הייחודיים של היוגה לתמיכה בבריאות נשית, ריכוז והשקטה	אייל שמש - הבנת והקבלת האנטומיה של כף היד לכף הרגל, והמשמעות של זה באסאנות שיש בהן דריכה על כף היד
16:15 - 17:45	יובל בן מרדכי איך מלמדים על הידיים	תמר מרנין הפסיכולוגיה של היוגה מתוך קריאה וניתוח הפרק 4 ביוגה סטרות של פטנג'לי	שרי אלוני שימוש בכסא בשיעורי יוגה ובנית מערך שיעור על כסא	דניאלה פלמן שיווק במדיה חברתית

