

# CONTROLOGY LIFE

הקורס המקצועי והבלעדי  
למדריכי פילאטיס הצמאים ללמוד את השיטה  
האמיתית של פילאטיס: קונטרולוגי.



מאי - אוקטובר 2023

# תוכנית העשרה מקצועית וייחודית למדריכי פילאטיס.

הגשר המחבר בין פילאטיס מודרני  
לפילאטיס קלאסי מזרן ומכשירים.

## מתי והיכן?

- + 1 מאי - 16 אוקטובר 2023
- + 22 מפגשי און ליין חד שבועיים  
בימי שני 13:00-15:30
- + 2 ימי מפגשים פרונטליים  
בחדש יולי 2023 12+13.7.23  
בסטודיו ג'וזף,  
האוניברסיטה העברית.  
הר הצופים. י-ם

## ההזדמנות שלכם

- + לצלול לעומק אל עולמו המופלא  
של ג'וזף פילאטיס.  
להכיר את שיטתו המקורית:  
CONTROLOGY
- + להרחיב את ארגז הכלים להוראת פילאטיס  
מקצועית ופרקטית.
- + להכיר ולהבין את מהות השיטה ורפרטואר  
התרגילים המלא של כל המכשירים  
ברחבי הסטודיו.





## תוכנית לימודים אקדמית למדריכי פילאטיס

### למי התוכנית מתאימה?

- תוכנית הלימודים **CONTROLGY LIFE** הוקמה ועוצבה עבור מדריכי פילאטיס אשר עברו הכשרה מקצועית (מכשירים ומזרן) והוסמכו בתוכניות לימוד שונות, באסכולות לימוד קלאסיות/מודרניות מלאות או חלקיות.
- למדריכים אשר מלמדים בשגרת עבודתם, מלמדים בסטודיו ועוסקים בהדרכה פרטנית, קבוצתית בשגרת היומיום, להם טכניקות לימוד וניסיון בעבודה מעשית עם לקוחות.
- למדריכים אשר פוגשים דילמות מקצועיות, פציעות ומורכבויות בתחום המקצועי והניהולי של העבודה. מתמודדים עם קהל הטרונגי בעל צרכים רבים ושונים ומחפשים את הדרך הפרקטית והמקצועית ביותר לקדם את תלמידיו.
- למדריכים הסקרנים להכיר את השיטה קונטרולוג'י כפי שג'וזף פילאטיס יצר אותה, במלואה. למי שמרגיש שאינו מכיר ואינו שולט בכל מרכיבי השיטה משמע כל המכשירים, הרפרטואר המלא ובעיקר באוריינטציה האמיתית והאותנטית כפי שנוצרה במקור (ללא תוספות, וארציות עריכות ושינויים שנוספו לאחר מותו של פילאטיס).
- למדריכים המרגישים מבולבלים, פוגשים לאורך דרכם צורות וגישות שונות ללימוד השיטה פילאטיס ולא מקבלים תשובות ברורות לגבי מהו הדבר הנכון ללמד ובעיקר מדוע עושים זאת כך ולא אחרת.
- למדריכים הסקרנים להכיר את הרציונל והמהות האמיתית של השיטה קונטרולוג'י, להבין את כל מרכיביה. למי שמשתוקק להרגיש דרך הגוף כיצד המכניקה משתפרת, כיצד כל המרכיבים קשורים זה לזה ומשלימים את השפה התנועתית הייחודית שנקראת קונטרולוג'י שאין לה אח ורעה.
- למדריכים הרוצים להגדיל את ארגז הכלים שלהם, לפגוש את כל המכשירים שעיצב פילאטיס ולגלות עד כמה הם חשובים ומשמעותיים לעבודה עם מגוון רחב של אוכלוסיות.
- למדריכים המכבדים את המקצוע שבחרו ורואים בו דרך חיים, מחפשים בטחון בשיטת ההוראה, בידיעה שהינם מלמדים פילאטיס מקצועי ואותנטי. אלה המשתוקקים ללמידה, מוכנים לקפיצה משמעותית בהתפתחות האישית, שיש להם המון שאלות חשובות וטרם קיבלו תשובות מלאות.

# סילבוס קורס מאי- אוקטובר

2023

הקורס יועבר ע"י קרן לחמן לישנסקי.  
בת 45 נשואה ליהונתן + 4 ילדים (בני 6-8-10-12).  
חיה בבאלי, אינדונזיה.  
מורה לפילאטיס בעלת ניסיון של 20 שנה בתחום.  
בעלת שני סטודיואים בירושלים:  
סטודיו ג'וזף במושבה הגרמנית ובאוניברסיטה העברית, הר הצופים.  
תואר ראשון באדריכלות פנים.

רקדנית בוגרת האקדמיה למוסיקה ולמחול, מורה לריקוד קלאסי מודרני וגאז' בעברה.  
מלמדת ומלווה את תלמידי וצוות מורי הסטודיו, מפיקה ומלמדת קורסי הכשרת מורים ב 8 השנים האחרונות, מעבירה סדנאות למורים ברחבי הארץ.

בוגרת 4 תוכניות לימוד מלאות בארץ ובחו"ל.  
בראשן תוכנית הלימודים המלאה של ג"י גריימס. ווינטג' פילאטיס L.A.  
ותלמידתה של האחת והיחידה: קארן פרישמן L.A.  
מאוהבת במקצוע ומשתוקקת לחלוק את קסמיו עם כל מי שסקרן ללמוד.  
תלמידה לנצח.

הרצאת אנטומיה תועבר ע"י שירלי הרוש ונונו  
אוסטואופטית מבריקה ומורה לפילאטיס בכירה, בעלת סטודיו O STUDIO  
רמת אביב, ת"א

## מבנה הקורס:

מפגשי הקורס חד שבועיים לאורך חצי שנה.  
יתקיימו און ליין בזום בימי שני בין השעות 13:00-15:30

מפגש פתיחה: יום שני 1.5.23

מפגש סיום: יום שני 16.10.23

המפגשים יתקיימו און ליין בזום.  
הנכם מוזמנים להתחבר מכל חלקי הארץ ולחסוך זמן רב בנסיעות.

המפגשים יוקלטו והיו פתוחים למשתתפי הקורס באתר סגור לצורך עבודה אישית ותרגול.  
אין להעביר ולשתף את תכני הקורס מחוץ לכותלי מסגרת הקורס.

## מפגשי הקורס

1.5.23 מפגש הכרות. הרצאה על ג'וזף פילאטיס

8.5.23 SPINE SHAPES ומזרן רמה מתחילה

15.5.23 מזרן רמה מתחילה

22.5.23 רפורמר רמה מתחילה

29.5.23 רפורמר רמה מתחילה

5.6.23 קדילאק רמה מתחילה

12.6.23 רפורמר רמה ממשיכה

19.6.23 רפורמר ממשיכים

26.6.23 מזרן ממשיכים

3.7.23 מזרן ממשיכים

12.7.23 יום רביעי. פרונטלי מזרן מתקדם. (6 High Chair שעות)

13.7.23 יום חמישי. פרונטלי רפורמר מתקדם. (6 Arm Chair שעות)

Wunda Chair 24.7.23

Wunda Chair 31.7.23

Cadillac 7.8.23

Cadillac 14.8.23

Barrels 21.8.23

Barrels 28.8.23

4.9.23 מכשירים קטנים + Pedi On Pole

11.9.23 מכשירים קטנים

18.9.23 פציעות גב ופילאטיס.

2.10.23 פציעות אורתופדיות הרצאה של האוסטואופטית שירלי הרוש ונונו.

9.10.23 פילאטיס והריון

16.10.23 אביזרים. מג'יק, משקולות, תרגילי קיר.  
סיכום קורס ומסיבת סיום!

## **22 מפגשי און ליין של שעתיים וחצי כל מפגש**

+

## **2 מפגשים פרונטליים (12 שעות)**

## **סה"כ 67 שעות לימוד אקדמאיות.**

- תעודת סיום קורס מביה"ס סטודיו ג'וזף תוענק לכל בוגר אשר השתתף בכל המפגשים ועמד בכל דרישות הקורס בהצלחה.
- הקורס אינו דורש מבחני סיום ושעות סטאז'.
- הקורס לא מעניק תעודת הסמכה, אלא תעודת השתתפות כבוגר קורס מורים קלאסי מקצועי ומקיף.
- במידה וחסר למשתתף ציוד כלשהו, הינו מוזמן להגיע לסטודיו באוניברסיטה העברית ולהשתמש בציוד הסטודיו או להשתתף במפגש בצפייה בלבד וללמוד מעבודת חבריו.
- החסרת שיעור: האחריות האישית של המשתתף, לצפות בהקלטת השיעור ולהשלים את החומר. לא יתקיימו שיעורי השלמה.
- הקורס ייסגר עם נבחרת של 12 משתתפים בלבד.
- בעלי סטודיו מוזמנים להגיש להנהלת חשבונות את החשבונות כהכשרה מקצועית חלק מהוצאות העסק.

## מפגשים פרונטליים:

בתאריכים 12+13.7.23 יום רביעי וחמישי.

בין השעות 12:00-18:00

נפגש לעבודה מרוכזת בסטודיו ג'וזף צפון. האוניברסיטה העברית, הר הצופים.

נמשיך לתרגל וללמוד יחד את הרמה המתקדמת, נהנה מהדינמיקה הקבוצתית,

נלמד זה מזה, נתרגל הכוונה במגע וטכניקות לימוד פיזיות PUSH&PULL  
ברחבי הסטודיו.

12.7.23 יום רביעי. פרונטלי מזרן מתקדם. (6 High Chair שעות)

13.7.23 יום חמישי. פרונטלי רפורמר מתקדם. (6 Arm Chair שעות)

## חומר לימוד וערוצי תקשורת:

• משתתפי הקורס יקבלו גישה לאתר סגור בו קבצים דיגיטליים עם כל החומר התאורטי והמעשי

שנלמד בקורס מסודר לפי השיעורים והנושאים המפורטים, כל ההקלטות לצפייה ולתרגול

פתוח לשימוש ללא הגבלת זמן. להקלטות ולחומר זכויות יוצרים והינם לשימוש עצמי בלבד.

• קישורים למקורות ידע, ספרי לימוד על אנטומיה, ביבליוגרפיה והיסטוריה.

• אין להעתיק, להפיץ ולשתף את החומר בכל אופן מעבר למסגרת הקורס.

• את הקורס תלווה ברקע קבוצת וואטאפ בה נעלה ונשתף דילמות והתמודדויות מקצועיות  
מחיי היום יום בסטודיו.

מוזמנים להעלות תמונות/סרטונים של מתאמנים/ושלכם ונלמד

יחד על טכניקות עבודה וקריאה נכונה של הסיטואציה.

נפרסם עבודת בית ואהיה זמינה בוואטאפ לכל לשאלות והתלבטויות.

**עלות הקורס**  
**11,000 ש"ח**

כולל כל המפגשים, ההקלטות,  
החומר המקצועי  
והמפגשים הפרונטליים.

אפשרויות תשלום:  
העברה בנקאית.  
אשראי עד 10 תשלומים.

לשאלות ופרטים נוספים:  
מוזמנים לפנות לקרן בוואטאפ

054-6454794  
מייל pilateskeren@gmail.com

LIVE BIG. LIVE STRONG.  
THIS IS YOUR LIFE.

לשמירת מקומכם בתוכנית והרשמה:  
שירות לקוחות  
054-6454794