

קורס הכשרת מורים לפילאטיס מזרן ומכשירים

ההכשרה היחידה בישראל שמאושרת ע"י ארגון ה-PMA

המחזור ה-17

תאריכי ההכשרה הקרובה - 12.1.2026-22.6.2026

ימי שני - 9:30-14:30

סטודיו לי - מבשרת ציון

מרצה ראשית - לי בנימין.

היקף שעות הלימוד

130 שעות לימוד אקדמאיות

75 שעות תרגול אישי

50 שעות השתתפות בשיעורים

110 שעות צפייה בשיעורים

70 שעות סטאז' (הכשרה מעשית)

סה"כ - 450 שעות לימוד אקדמאיות.

דרישות הקורס

נוכחות בלפחות 80 % משעות הלימוד

ציון עובר בכל המבחנים (מעל 70)

-מבחן באנטומיה פיזיולוגיה

-מבחן מחצית עיוני+ מעשי.

-מבחן מסכם עיוני + מעשי.

-הדרכת מתרגל בסיום שעות הסטאז'.

-הגשת עבודה.

תיאור הקורס-

הכשרת המורים לפילאטיס של אקדמיית סטודיו לי מתקיימת כבר 16 מחזורי לימוד, מעל 200 בוגרות להכשרה שלנו. ההכשרה משולבת ללימודי הוראת פילאטיס מזרן ומכשירים. במהלך ההכשרה תקבלו ידע מעמיק על עולם הפילאטיס, החיבור בין גוף ונפש והאנטומיה של גוף האדם, ההכשרה היחידה בישראל המוכרת ע"י ארגון ה-PMA, ארגון הפילאטיס הגדול ביותר בעולם. הלימודים ע"פ שיטת BASI PILATES. לאורך הקורס תקבלו ליווי צמוד ומענה לכל שאלה, ספר קורס וגישה דיגיטלית לכל התוכן הלימודי מצולם בוידאו. אצלנו בקורס תקבלו ליווי לאורך כל שלב ההכשרה המעשית עד קבלת התעודה ותהפכו לחלק מקהילת המורים שלנו שמקבלים ליווי לתמיד, סדנאות העמקה והעשרות.

הלימודים מחולקים לנושאים הבאים-

- אנטומיה פיזיולוגיה - לימודים יישומיים הנלמדים בצורה מעמיקה ומדויקת ומלמדים איך לראות את האנטומיה בצורה פרקטית וליישם את הידע שלנו בפועל, כולל ניתוח פעולות כל שריר במהלך התרגול ואבחון לקויות יציבה.
- עקרונות הפילאטיס - למידה מעמיקה של כל העקרונות המנחים אותנו במהלך התרגול, הבנת דרכי ההוראה המאפשרות לנו כמורים להעביר את העקרונות האלה אל המתרגלים שלנו וליישם אותם בבניית מערכי השיעור.
- רפרטואר כל תרגילי המזרן והמכשירים - למידה של כלל תרגילי הפילאטיס המקוריים בכל סוגי המכשירים, כולל דיוקים בתנועה ובנשימה של כל תרגיל ותרגיל וכן וריאציות שונות להקלה או אתגר של כל תרגיל.
- תכנון ובניית שיעור - תכנון שיעור זורם, מאתגר, מדויק ומעמיק והתאמת השיעור לסוגים שונים של מתאמנים ולמצבים רפואיים ופיזיולוגים שונים.
- עבודה עם אוכלוסיות מיוחדות - התאמת התרגול לכלל האוכלוסיות כולל בעיות אורתופדיות שונות, נשים בהריון, צרכים רגשיים של מתאמנים ועוד..

מטרות הקורס-

תחום הפילאטיס הוא תחום ההולך ומתפתח משנה לשנה, בכל שנה נפתחים בישראל ובעולם כולו אין ספור מכוני פילאטיס, יותר ויותר אנשים מבינים את הערך בתרגול מדויק, מעמיק ומבוקר המלמד אותם לשמור על גופם ולהצליח להתמיד בפעילות גופנית לאורך זמן, להיפתר מכאבים, לשפר את יציבתם, את חוזקם, את גמישותם ואת בריאותם.

שיטת הפילאטיס ידועה גם כשיטה המחברת גוף ונפש ורבים מהמתרגלים מעידים על שיפורים משמעותיים גם במצבים נפשיים מורכבים בעקבות התרגול.

המטרה שלנו באקדמיית סטודיו לי היא להכשיר את המורים והמורות הטובים ביותר, אלה שימשיכו את דרך הפילאטיס במקצועיות הגבוהה ביותר וימשיכו להפיץ את הבשורה ולעזור ליותר ויותר אנשים להרגיש טוב יותר בגופם.

תוצרי למידה-

בסיום ההכשרה עם העמידה בכל דרישות הקורס תקבלו תעודת מורה לפילאטיס מזרן ומכשירים, תעודה זו היא אחת התעודות הנחשבות והמוערכות בישראל.

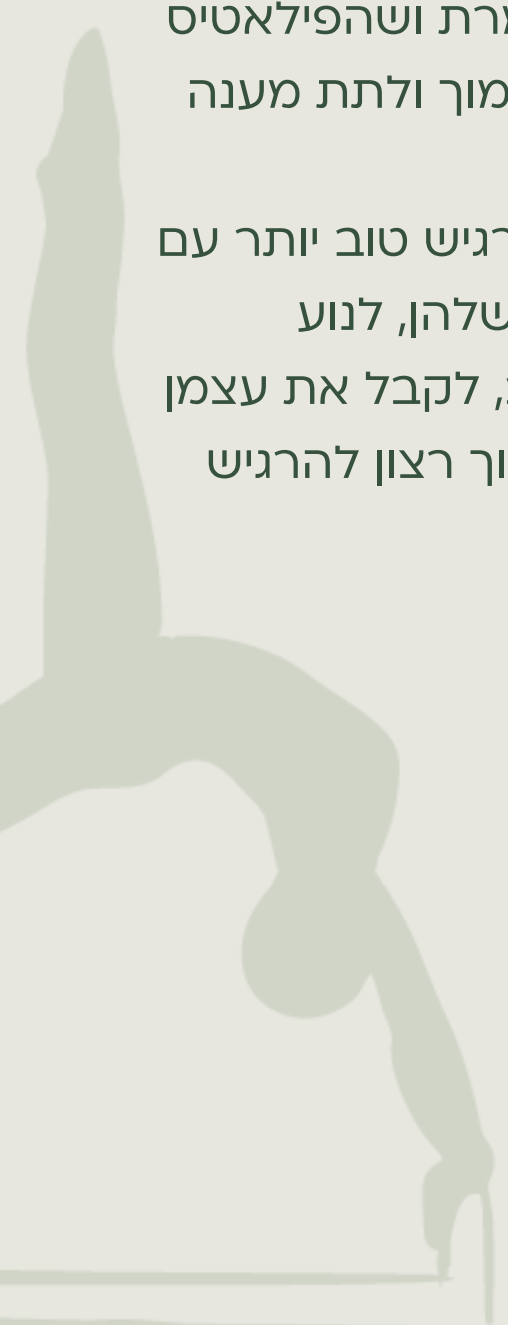
על התעודה חתום ארגון ה-PMA (Pilates Method Alliance), ארגון הפילאטיס הגדול בעולם.

ישנם מכוני פילאטיס רבים בבעלותם של בוגרי ההכשרה שלנו, מסיימות הקורס מקבלות באופן מידי הצעות עבודה רבות ומשתלבות בתחום מיד בסיום ההכשרה.

קצת על לי בנימין

לי, נשואה לבן ואמא לשי ולאן. מורה לפילאטיס מזרן ומכשירים מאז 2012, מלמדת, חיה ונושמת את התחום לאורך השנים. לי רקדנית בעברה, מורה ליוגה ויניאסה ויוגה אווירית ולשיטת BARRE ובעלת סטודיו לי – מרכז ללימודי פילאטיס ויוגה הפועל משנת 2014 ואקדמיה להכשרות מורים לפילאטיס מזרן ומכשירים משנת 2018.

לי מכשירה מורים לפילאטיס מתוך אמונה שלמה שהגוף הוא יחידה שלמה והחיבור בין הגוף לנפש הוא בלתי נפרד. לי מאמינה שההתפתחות בתחום לעולם לא נגמרת ושהפילאטיס היא שיטה אינסופית שמאפשרת לנו לאתגר, לתמוך ולתת מענה שלם של כל מה שהגוף שלנו זקוק לו. מטרתה העיקרית היא לגרום לאנשים ונשים להרגיש טוב יותר עם עצמן, בגוף שלהן, בנפש שלהן, לסמוך על הגוף שלהן, לנוע בחופשיות, בלי פחד, לאהוב את עצמן בכל מצב, לקבל את עצמן כמו שהן ותמיד לשאוף להתקדם ולהתפתח מתוך רצון להרגיש טוב יותר עבור עצמן.



מבנה ותוכן הקורס

תאריך	מפגש	נושא עיוני	לימוד מעשי
12.1.26	1	פרק 1 סקירה הסטורית, עקרונות שיטת הפילאטיס	Mat, Reformer
19.1.26	2	פרק 2 האגן, מחזור הנשימה	Mat, Reformer
26.1.26	3	מפגש מסכם באנטומיה	
9.2.26	4	פרק 3 - מערכת השרירים, מרכיבי הכושר הגופני, איזון שרירי.	Mat, Reformer
16.2.26	5	פרק 4 - מבחן באנטומיה + מבנה שיעור פילאטיס, מודיפיקציה ואסיסט.	Mat, Reformer
23.2.26	6	פרק 5 - מערכת היציבה, הליבה.	Mat, Reformer
2.3.26	7	פרק 6 - פתולוגיות נפוצות בגוף האדם, עקרונות הפרוטוקול השיקומי.	Reformer, Magic Circle, Leg Weights
9.3.26	8	פרק 7 - מפרק הירך.	Reformer

Reformer	פרק 8 - מפרק הברך.	9	16.3.26
	הכנה למבחן מחצית	10	23.3.26
	מבחן מחצית עיוני + מעשי.	11	30.3.26
Cadillac	פרק 9 - מפרק הקרסול- כף הרגל, מחזור ההליכה.	12	13.4.26
Cadillac	פרק 10 - מפרק הכתף	13	20.4.26
Cadillac	פרק 11 - מפרק המרפק	14	27.4.26
Cadillac	פרק 12 - שורש כף היד	15	4.5.26
Wunda chair Step Barrel	פרק 13 - פילאטיס לנשים בהריון ולאחר לידה	16	11.5.26
Wunda Chair Ladder Barrel	פרק 14 - הבדלי תרגול בין נשים וגברים, חלוקת הרפרטואר לרמות, קונטרהאינדיקציה+	17	18.5.26

Wunda chair	פרק 15- שימוש בדימויים, הנחיות להוראה מוצלחת, מגע.	18	25.5.26
	מעקב סטאז' + הכנה למבחן מסכם	19	1.6.26
	מבחן מסכם עיוני ומעשי	20	8.6.26
	מעקב סטאז' + מבחן עיוני ומעשי מועד ב'.	21	15.6.26
	מבחן הדרכת לקוח וחלוקת תעודות. (למוכנות בלבד)	22	22.6.26

