CONATUS YOGA

קורס הוראת יוגה – 200 שעות

תעודה בינלאומית מארגון YOGA ALLIANCE



ללמוד. להתפתח. ללמד יוגה בכל העולם – המסע שלך מתחיל עכשיו.

CONATUS YOGA & MEDITATION COLLEGE

תוכן עניינים

מדריך זה משמש ככלי עזר מקיף עבור מורות מתלמדות בתוכנית להכשרת מורי יוגה של קונטוס יוגה קולג׳. הוא משלב ידע תיאורטי עם יישום מעשי, במטרה להקנות לך הבנה מעמיקה של עולם היוגה ופיתוח יכולות הוראה מקצועיות. השתמשי בו במהלך הלימודים, התרגול האישי והשיעורים שתנחי כדי לשפר את הידע והביטחון שלך כמורה.

1. דרישות הקורס 3
2. סילבוס 5
   a. טכניקות אימון ותרגול של היוגה – 75 ש׳
   b. אנטומיה ופיזיולוגיה של היוגה – 30 ש׳
   c. מדעי הרוח – 30 ש׳
   d. יסודות מקצועיים – 50 ש׳
   e. בחירה – ין יוגה – 15 ש׳
3. חומרי עזר 12
4. חומרי קריאה מומלצים 13
5. לו״ז הקורס ועלויות 14
6. תקנונים 15
   a. החזרים כספיים
   b. נוכחות
   c. איחורים
   d. מניעת הטרדה
   e. קוד התנהגות
   f. אתיקה
   g. הגשת תלונה

דרישות קורס

דרישות קורס מורים ליוגה – קונטוס יוגה ומדיטציה קולג׳

מטרת הקורס:

להכשיר מורי יוגה מוסמכים (200 שעות אקדמיות RYS) בעלי ידע מעמיק בתרגול, הוראה ופילוסופיה של היוגה, תוך פיתוח יכולת להנחות תלמידים באופן בטוח, מקצועי ומעורר השראה. בתום הקורס תינתן תעודה בינלאומית מטעם ארגון היוגה הבינלאומי Yoga Alliance שתקנה הכרה בארגוני יוגה בארץ, בחברות ביטוח ותאפשר ללמד בארץ ובעולם.

דרישות קדם לקבלה לקורס עבור הסמכה*:

1. ניסיון בתרגול יוגה – מינימום שנה של תרגול אישי עקבי (מומלץ לפחות 2-3 פעמים בשבוע).
2. ראיון אישי/טופס מועמדות – כדי לוודא התאמה למטרות הקורס ולבדוק מחויבות.
3. בריאות גופנית ומנטלית תקינה – יכולת להשתתף בתרגולים פיזיים וללמד יוגה באופן בטוח.
4. רצון ללמוד ולהעמיק – פתיחות ללמידה פילוסופית, אנטומיה ותרגול מעשי.
5. עמידה בזמנים ומחויבות לתהליך – הגעה בזמן לכל השיעורים ועמידה בלוחות הזמנים של הקורס.

*ניתן להצטרף לקורס עבור העמקה בלבד וללא הסמכה. במקרה זה, עלות הקורס תהא נמוכה מעלות קורס ההסמכה וכן לא תהיה דרישת נוכחות בכלל שעות הקורס.

דרישות אקדמיות במהלך הקורס:

1. נוכחות חובה – לפחות ב- 90% מהשיעורים.
2. תרגול אישי סדיר – חובת תרגול יומיומי או שבועי בהתאם להנחיות הקורס.
3. הגשת עבודות– תיעוד תובנות מתרגול אישי ושיעורים כמו גם פרויקט גמר של ניתוח תנוחות.
4. לימוד פילוסופיה של היוגה – קריאה בטקסטים קלאסיים כמו יוגה סוטרות של פטנג'לי, בהגווד גיטה וכו׳.

5. מבחנים עיוניים ומעשיים – מבחן בכתב על עקרונות לפי חמישה מודולים של לימוד היוגה ומבחן מעשי בהוראה (מצ"ב חמשת המודלים מטה).
6. דוגמה אישית כמורה לעתיד – שמירה על גישה חיובית, ענווה, חמלה, דוגמה אישית ותרגול עקבי כחלק מאורח חיים.

דרישות מעשיות בהוראה*:

1. התנסות בהוראה – הנחיית שיעורים בקבוצה קטנה וקבלת משוב.
2. תכנון שיעור יוגה – יצירת רצף אסאנות מותאם לרמות שונות של מתרגלים.
3. ידע באנטומיה ופיזיולוגיה – הבנה בסיסית של מערכות הגוף הרלוונטיות ליוגה.
4. יכולת התאמה אישית – למידה על התאמות לתלמידים עם מגבלות פיזיות וצרכים מיוחדים.
5. דוגמה אישית בהוראה – גישה סבלנית, קשובה ומקצועית, תוך שמירה על נוכחות, משמעת עצמית והתנהלות מכבדת מול תלמידים.

*למי שניגשת לקורס הכשרה ולא העמקה.

דרישות לסיום והסמכה:

1. עמידה בדרישות הנוכחות וההשתתפות.
2. הגשת פרויקט סיום – תכנון והעברת שיעור מלא.
3. שמירה על מחויבות לזמנים, הגשת מטלות במועד, והקפדה על נוכחות מלאה.
4. התחייבות לקוד אתי של מורי יוגה – מקצועיות, כבוד, אי אלימות ותרגול אישי מתמשך.

סילבוס קורס מקוצר

קורס הכשרת מורים ליוגה 200 שעות אקדמיות בקונטוס יוגה קולג׳ מחולק לחמישה מודולים של לימוד תאורטי ולימוד מעשי המאושרים על ידי הארגון הבינלאומי Yoga Alliance :

1. טכניקות אימון ותרגול של היוגה – 75 ש׳
2. אנטומיה ופיזיולוגיה של היוגה – 30 ש׳
3. מדעי הרוח – 30 ש׳
4. יסודות מקצועיים – 50 ש׳
5. בחירה – ין יוגה – 15 ש׳

קורס ההכשרה נועד להכשיר מורים ומורות להוראת האתה יוגה קלאסית כמו גם לאפשר העמקה בתרגול עבור מתרגלים מנוסים.

<u>להלן נושאי הקורס בפירוט:</u>

1. טכניקות אימון ותרגול של היוגה

מטרה: להקנות הבנה מעמיקה של אסאנות (תנוחות יוגה), פראניאמה (תרגולי נשימה) ומדיטציה, תוך חיבור להקשר ההיסטורי, לעקרונות פילוסופיים והמושגים המרכזיים ביוגה.

נושאי הלימוד>>

<u>אסאנה (**Asana**) – תרגול התנוחות הפיזיות</u>

האסאנות התפתחו מהמסורת ההינדית והטנטרית ככלי להכנת הגוף למדיטציה והארה רוחנית, ובהמשך הפכו לחלק משמעותי מהתרגול היוגי הפיזי. תרגול האסאנה משלב יציבות (Sthira) ונוחות (Sukha), תוך התמקדות בקרקוע, איזון וגמישות. במהלך הקורס נלמד על ייצוב נכון בתנוחות, התאמות אישיות, ועקרונות עבודה עם הגוף תוך הבנת הבאנדות (נעילות אנרגטיות), הדרישטי (מוקד מבט) והקשר בין גוף לנשימה. כמו כן, נעסוק בתרגול מותאם אישית ובהתאמות למתרגלים עם צרכים מיוחדים.

פראניאמה (**Pranayama**) – שליטה בנשימה ובאנרגיה הפנימית

הנשימה היא גשר בין הגוף והתודעה, ותפקידה ביוגה חיוני לאיזון אנרגטי ולתהליכי ניקוי וריפוי. פראניאמה מתייחסת לטכניקות של ויסות הנשימה, אשר משפיעות על מערכת העצבים, זרימת האנרגיה בגוף (פראנה) ואיזון ערוצי האנרגיה (נאדים). במהלך הקורס נלמד כיצד לתרגל פראניאמה באופן מבוקר ובטוח, נכיר טכניקות נשימה שונות כמו נדי שודהאנה (נשימה דרך נחיריים חלופיים) לאיזון, אוג'אי (נשימת האוקיינוס) למיקוד, קפאלבהטי (נשימת אש) לניקוי ובהאסטריקה להגברת אנרגיה. כמו כן, נחקור כיצד פראניאמה משפיעה על מצבי תודעה שונים וכיצד ניתן לשלב אותה במהלך תרגול אסאנה ומדיטציה.

מדיטציה (**Dhyana**) – טכניקות התבוננות ומודעות

המדיטציה ביוגה היא שלב מתקדם המוביל לריכוז עמוק (Dharana) ובהמשך להארה (Samadhi). במהלך הקורס נלמד כיצד פטנג'לי מגדיר מדיטציה ביוגה סוטרות, ונבחן את גישות המדיטציה השונות שהתפתחו במסורות יוגיות ובודהיסטיות. נעסוק במדיטציה מבוססת נשימה (אנאפאנה סאטי), שימוש במנטרה (ג'אפה מדיטיישן), ויפאסנה (התבוננות בתודעה) וטכניקות להפניית החושים פנימה (Pratyahara). נלמד כיצד לפתח תרגול אישי שיטתי וכיצד להשתמש במדיטציה ככלי לאיזון נפשי, להפחתת מתחים ולהעמקת החוויה היוגית.

יישום והתנסות מעשית: התרגול המעשי יתמקד בבניית משמעת אימון אישית, תוך שילוב אסאנות, נשימה ומדיטציה בשגרה היומיומית. נחקור כיצד תרגול עקבי משפיע על הגוף והתודעה, וכיצד ניתן להתאים את האימון למצבים משתנים בחיים. חלק מהקורס יוקדש לפיתוח מיומנות בהנחיית תרגול מותאם למגוון מתרגלים, תוך שילוב עקרונות מהפילוסופיה היוגית כמו היוגה סוטרות של פטנג'לי והבהגווד גיטה.

2. אנטומיה ופיזיולוגיה של היוגה

מטרה: להעניק הבנה מעמיקה של מבנה ותפקוד הגוף האנושי בהקשר של תרגול יוגה, תוך שילוב ידע אנטומי ופיזיולוגי ליצירת תרגול בטוח, מודע ויעיל.

נושאי הלימוד>>

<u>מערכת השלד והתנועה – מבנה הגוף וההשפעה של אסאנה על המפרקים והעצמות</u>

השלד האנושי מספק תמיכה, יציבות ותנועה, ולכן חשוב להבין כיצד יוגה משפיעה על העצמות והמפרקים. במהלך הקורס נחקור את סוגי המפרקים (סינוביאליים, ציריים, כדוריים וכו׳) נלמד כיצד לשמור עליהם במהלך התרגול ונעמיק בתפקיד של עמוד השדרה בתנועה וביציבה. נבחן כיצד שמירה על יישור נכון באסאנות יכולה למנוע פציעות ולשפר את היציבות, ונלמד כיצד לזהות אילו תנוחות מתאימות למצבים שונים של גמישות ותנועתיות.

<u>מערכת השרירים – יציבה, כוח וגמישות בתרגול יוגה</u>

השרירים ממלאים תפקיד קריטי בשמירה על יציבות הגוף ובביצוע תנועות יוגיות. במהלך הקורס נלמד על קבוצות שרירים עיקריות המשתתפות באסאנות שונות, כולל שרירי הליבה (Core), שרירי היציבה ושרירי הגפיים. נחקור את ההבדלים בין כיווץ איזומטרי ודינמי, ונבין כיצד עבודה על חיזוק וגמישות משולבת ביוגה יכולה לשפר את היציבה, למנוע פציעות ולתמוך בטווחי תנועה אופטימליים.

<u>מערכת הנשימה – פראניאמה והשפעתה על מערכת הנשימה והחמצון</u>

הנשימה היא מרכיב מהותי ביוגה, ויש לה השפעה ישירה על מערכת העצבים, רמות האנרגיה והאיזון הפנימי. נלמד את האנטומיה של מערכת הנשימה – תפקוד הריאות, הסרעפת, קנה הנשימה ונפח הריאות, ונבין כיצד פראניאמה משפיעה על חילוף הגזים בגוף. כמו כן, נעמיק בתרגולי נשימה שונים כגון אוג'אי (נשימת האוקיינוס) לקצב אחיד, קפאלבהטי (נשימת אש) לניקוי ובהאסטריקה (נשימה מחממת) להגברת אנרגיה, ונחקור כיצד פראניאמה משפיעה על רמות החמצן והפחמן הדו-חמצני בגוף.

<u>מערכת הלב וכלי הדם – השפעת היוגה על זרימת הדם ולחץ הדם</u>

תרגול יוגה משפיע על מחזור הדם, קצב הלב ולחץ הדם, ולכן חשוב להבין כיצד מערכת הלב וכלי הדם מגיבה לתרגול. נלמד כיצד תנוחות הפוכות כמו עמידת כתפיים (Sarvangasana) וגשר (Setu Bandhasana) משפיעות על זרימת הדם, ואיך תנוחות רכות כמו שוואסנה (Savasana) ותנוחת הילד (Balasana) מסייעות בהורדת לחץ הדם ובהרפיה עמוקה.

<u>מערכת העצבים – יוגה ככלי לאיזון פיזיולוגי ונפשי</u>

הקשר בין יוגה למערכת העצבים הוא עמוק, ותרגול נכון יכול לתרום לוויסות התגובות הפיזיולוגיות של הגוף. במהלך הקורס נלמד על ההבדל בין המערכת הסימפתטית (Fight or Flight) למערכת הפאראסימפתטית (Rest and Digest), ונבין כיצד יוגה מפחיתה סטרס על ידי הפעלת עצב הואגוס (Vagus Nerve). נחקור את ההשפעה של מדיטציה ופראניאמה על מערכת העצבים האוטונומית, ונלמד כיצד להשתמש ביוגה ככלי לאיזון נפשי ופיזי.

יישום והתנסות מעשית: הקורס ישלב למידה עיונית עם יישום מעשי, כולל התבוננות בתנועה אנטומית במהלך תרגול אסאנות, בחינת השפעת הנשימה על הגוף והתנסות במדיטציה ככלי לוויסות מערכת העצבים. נדון בהתאמות ביומכניות לתלמידים עם צרכים שונים, נלמד כיצד למנוע פציעות באמצעות יישור נכון של הגוף, ונפתח מודעות להבדלים אנטומיים בין מתרגלים.

3. מדעי הרוח של היוגה

מטרה: להעמיק בהיבטים הרוחניים, הפילוסופיים והפסיכולוגיים של היוגה, תוך חקר מקורותיה ההיסטוריים, הטקסטים המרכזיים והקשרים בין גוף, תודעה ורוח.

נושאי הלימוד<<

<u>פילוסופיית היוגה – עקרונות היסוד והתפתחות ההשקפה הרוחנית</u>

הפילוסופיה היוגית עוסקת בשחרור האדם מהסבל והגעה למצב של הארה ואיזון פנימי. במהלך הקורס נלמד על השורשים ההיסטוריים של היוגה, הקשרים בין היוגה לדתות ותרבויות עתיקות כמו ההינדואיזם והבודהיזם, והאופן שבו יוגה התפתחה ממסורת של חיפוש רוחני לכלי לחיים המודרניים. נעמיק ברעיונות כגון קארמה (פעולה ותוצאה), דהרמה (ייעוד), ומוקשה (שחרור רוחני), ונבחן כיצד מושגים אלו באים לידי ביטוי בחיי היומיום ובתרגול האישי.

<u>הטקסטים המרכזיים של היוגה – חכמת הכתבים העתיקים</u>

היוגה מבוססת על כתבים פילוסופיים עתיקים אשר מנחים את דרכו של המתרגל. נלמד על הוודות והאופנישדות, החושפות את העקרונות הרוחניים המוקדמים של היוגה, ונעמיק בבהגוד גיטה, המציגה את ארבעת נתיבי היוגה –

קרמה יוגה (דרך הפעולה), בהקטי יוגה (דרך הדבקות), ג'ננה יוגה (דרך הידע) וראג׳יאס יוגה (היוגה המלכותית). כמו כן, נלמד את היוגה סוטרות של פטנג'לי, המגדירות את הדרך היוגית כנתיב המורכב משמונה איברים (אשטנגה יוגה), ואת עקרון הסמאדהי (הארה) כמטרה הסופית של התרגול. נדון גם בטקסטים מאוחרים כמו האטה יוגה פרדיפיקה, המדגישים את חשיבות האסאנה, פראניאמה וניקוי הגוף כאמצעים להתפתחות רוחנית.

<u>תודעה ופסיכולוגיה יוגית – חקר העצמי והתמרת התודעה</u>

היוגה מציעה כלים להבנת התודעה האנושית ולתהליך השחרור מהסבל. במהלך הקורס נחקור את מבנה התודעה לפי הפילוסופיה היוגית, כולל מושגים כמו צ'יטה (תודעה), מאנאס (מיינד) ואהנקרה (אגו). נלמד כיצד היוגה מציעה טכניקות כמו מדיטציה (Dhyana) ופראטיאהרה (הפניית החושים פנימה) כדי להרגיע את התודעה ולמנוע השתעבדות לדפוסי חשיבה ישנים (סמסקרות). כמו כן, נבחן את הקשר בין יוגה לפסיכולוגיה מודרנית, וכיצד תרגול יוגה יכול להשפיע על מערכת העצבים, ויסות רגשות ויכולת ההתמודדות עם סטרס.

יישום והתנסות מעשית: נשלב קריאה וניתוח טקסטים קלאסיים עם דיונים קבוצתיים על הדרך בה עקרונות היוגה יכולים להשתלב בחיים האישיים והמקצועיים. נתרגל מדיטציה וחקירה עצמית במטרה לחוות את ההיבטים הרוחניים של היוגה באופן ישיר, ונלמד כיצד להנחיל לתלמידים את הרעיונות הפילוסופיים של היוגה דרך הוראה מעשית.

4. יסודות מקצועיים

מטרה: להקנות לתלמידים את הידע והכלים להוראה מקצועית, בטוחה ומעוררת השראה, תוך פיתוח סגנון אישי, יצירת סביבת לימוד תומכת, ושמירה על אתיקה ומסגרת מקצועית.

נושאי הלימוד>>

עקרונות הוראת היוגה – מתודולוגיה ופדגוגיה בהוראה

הוראת יוגה דורשת הבנה מעמיקה של התהליך הפיזי, המנטלי והרוחני של התלמידים, לצד יכולת לבנות שיעור מובנה ומותאם לקהל היעד. במהלך הקורס נלמד כיצד להשתמש בהנחיות מילוליות, שפת גוף, ושיקוף אישי כדי

להנחות תלמידים בצורה ברורה ונגישה. כמו כן, נחקור כיצד להתאים את ההוראה לרמות שונות – ממתחילים ועד מתקדמים – וכיצד לשלב אלמנטים של פראניאמה, מדיטציה ופילוסופיה יוגית בתוך השיעור, באופן טבעי והרמוני.

בניית שיעור יוגה – יצירת זרימה והתאמות אישיות

שיעור יוגה מאוזן כולל מספר שלבים מרכזיים: חימום, תרגול דינמי, תנוחות עמוקות, פראניאמה והרפיה. במהלך הקורס נלמד כיצד לבנות שיעור בהתאם למטרות שונות (לדוגמה: שחרור מתח, שיפור גמישות, פיתוח כוח), כיצד ליצור רצף אסאנות הרמוני (Vinyasa Krama), וכיצד להתאים את השיעור לתלמידים עם צרכים מיוחדים. נתרגל תכנון והנחיית שיעור מלא, תוך קבלת משוב מקצועי לשיפור יכולות ההוראה.

אתיקה מקצועית – דוגמה אישית, גבולות ושמירה על מסגרת מקצועית

מורה ליוגה הוא לא רק מנחה, אלא גם מקור להשראה עבור תלמידיו. נעסוק באחריות האתית של המורה, כולל שמירה על גבולות אישיים, יצירת סביבה בטוחה ומכבדת, ואתיקה מקצועית בהוראה. נלמד כיצד להתמודד עם אתגרים רגשיים של תלמידים, כיצד ליצור מרחב פתוח ובטוח, ואיך לנהל דיאלוג מקצועי עם תלמידים במצבי רגישות או קושי פיזי ונפשי. כמו כן, נדון בחשיבות הדוגמה האישית – כיצד המשמעת האישית, ההתנהלות המקצועית והתרגול של המורה משפיעים על תלמידיו.

עמידה בזמנים והתנהלות מקצועית – מחויבות להוראה

מורה יוגה מקצועי נדרש להפגין משמעת עצמית, מחויבות לתלמידים ויכולת ניהול זמנים. נעסוק בעקרונות של תכנון והובלת שיעור בזמן מוגדר, התחייבות להגעת תלמידים, ושמירה על מבנה מסודר של השיעור. כמו כן, נדון בגישות שונות לניהול קבוצה, שמירה על תשומת לב לכל תלמיד, ויצירת חוויית לימוד משמעותית ומעצימה.

יישום והתנסות מעשית: הסטודנטים יתנסו בהנחיית שיעורי יוגה בקבוצות קטנות, יבנו תוכניות שיעור ויקבלו משוב ממורים מנוסים. בנוסף, נשלב סימולציות של התמודדות עם אתגרים בהוראה, כולל התאמות לתלמידים עם צרכים מיוחדים ושמירה על דינמיקה קבוצתית חיובית.

5. טכניקות אימון ותרגול של הין יוגה

מטרה: להקנות הבנה מעמיקה של עקרונות הין יוגה, כולל פילוסופיה, טכניקות תרגול, מתודולוגיות הוראה והתאמות לתלמידים ברמות שונות, תוך התמקדות בעבודה על רקמות החיבור, מערכת העצבים והיבטים אנרגטיים.

נושאי הלימוד>>

עקרונות הין יוגה – פילוסופיה ותפיסת העולם הייחודית

ין יוגה מבוססת על איזון בין האנרגיה היינית (סטטית, מקרקעת) והאנרגיה היאנגית (דינאמית, מחממת) והיא שואבת השראה מהפילוסופיה הדאואיסטית והרפואה הסינית. במהלך הקורס נלמד על הקשר בין ין יוגה למרידיאנים ולזרימת הצ'י בגוף, נעמיק בתפקיד הרקמות העמוקות (פאשיה, גידים ומפרקים) ונבין כיצד שהייה ממושכת בתנוחות תורמת לשחרור פיזי ואנרגטי. כמו כן, נבחן את שלושת העקרונות המרכזיים של הין יוגה: מציאת הקצה, שהייה ממושכת בתנוחה ואי-תנועה.

טכניקות תרגול – עבודה עם הגוף, הנשימה והתודעה

בתרגול ין יוגה, הדגש הוא על הרפיה, שחרור והתמסרות ולא על הפעלת כוח שרירי. נלמד כיצד להיכנס לתנוחה באופן בטוח, כיצד להשתמש בעזרים (כגון בלוקים, כריות ורצועות) לתמיכה בתרגול, ואיך לזהות מתח מול שחרור בגוף. נעסוק בטכניקות של נשימה מודעת (Pranayama) כחלק מהשהייה בתנוחה, ונחקור כיצד להשתמש במדיטציה והתבוננות פנימית כדי להעמיק את חוויית התרגול.

מתודולוגיית הוראה – יצירת מרחב תומך והנחיית שיעור ין יוגה

הוראת ין יוגה דורשת נוכחות רכה, הקשבה והובלה עדינה של התלמידים. במהלך הקורס נלמד כיצד ליצור אווירה תומכת ונעימה, כיצד להשתמש בקול, בשפה ובמגע עדין כדי להנחות את השיעור, ואיך להתאים את התנוחות למגוון רחב של מתרגלים. כמו כן, נעסוק ביצירת רצפים מאוזנים שכוללים פתיחות עדינות של אזורים שונים בגוף (ירכיים, גב, כתפיים) ושמירה על איזון אנרגטי לאורך השיעור.

התאמות והתמודדות עם אתגרים בהוראה

הוראת ין יוגה כוללת עבודה עם תלמידים בעלי טווחי תנועה שונים, רמות גמישות מגוונות ואתגרים פיזיים ורגשיים.

במהלך הקורס נלמד כיצד לבצע התאמות עבור תלמידים עם כאבים כרוניים, פציעות או מגבלות תנועה, ואיך לשלב הכוונה רגשית ומנטלית בתוך ההנחיה. כמו כן, נחקור את ההשפעה של ין יוגה על מערכת העצבים, וכיצד ניתן להשתמש בתרגול זה להפחתת סטרס, שחרור טראומה וחיזוק תחושת הקרקוע והביטחון.

יישום והתנסות מעשית: נשלב תרגול אישי, הנחיה קבוצתית והתבוננות בהוראת ין יוגה. הסטודנטים יתנסו בבניית שיעורים מובנים, יובילו תרגולים בקבוצה קטנה ויקבלו משוב מעמיק על סגנון ההוראה שלהם. בנוסף, נתרגל טכניקות נשימה, מדיטציה ועבודה אנרגטית כחלק מהוראת ין יוגה.

כל מודול יכלול מבחן בכתב להערכת הידע, וכן פרויקטים מעת לעת של ניתוח תנוחות והוראה בעל פה. המבחנים הם חלק בלתי נפרד מתהליך הלמידה, והשתתפות בהם חיונית להשלמת הקורס.

חומרי עזר

1. כל תלמידה תקבל חבילת קלפאסנה (חוברת תנוחות) ובה 102 תנוחות נבחרות עם הוראות מדויקות, הדגמות, התוויות נגד וכל מה שמורה צריכה לדעת לפני שהיא מלמדת שיעור.
2. מנואל שבו מפורטים כל נושאי הקורס.
3. מצגות עם אילוסטרציות והסברים מפורטים.

חומרי קריאה מומלצים

אור על החיים (איינגר)
Iyengar, B. K. S. (2005). *Light on Life: The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom*. Rodale Books

---

האנטומיה והפיזיולוגיה של היוגה (מור מועלם).

Biel, A. (2019). *Trail guide to the body* (6th ed.). Books of Discovery.

Coulter, H. D. (2001). *Anatomy of Hatha Yoga: A Manual for Students, Teachers, and Practitioners*. Body and Breath.

(האנטומיה של התנועה (ג׳רמיין
Germain, B. C. (1984). *Anatomy of Movement*. Eastland Press.

יוגה - אומנות התקשורת (ויקטור בויקו)

יוגה סוטרה של פטנג׳לי (כל תרגום)

Swatmarama. (1998). *Hatha Yoga Pradipika* (Swami Muktibodhananda, Trans.). Bihar School of Yoga.

Kaminoff, L., & Matthews, A. (2011). *Yoga anatomy* (2nd ed.). Human Kinetics.

אור על היוגה (איינגר)

לוח זמנים ועלויות

קורס הכשרה מחזור סתיו אוקטובר 2026 / מחזור אביב מאי 2027
200 ש׳ פזורות על פני 4 חודשי לימוד ביום עיוני מרוכז + שעות נוספות בשעות הפעילות של הסטודיו

יום לימוד מרוכז: מחזור סתיו: ימי שלישי / מחזור אביב: ימי שני, 10:00-17:00

1. 30/30 ש׳ אקדמיות אנטומיה – פיזיולוגיה
2. 30/30 ש׳ אקדמיות מדעי הרוח
3. 30/75 ש׳ אקדמיות תרגול
4. 30/50 ש׳ אקדמיות מיומנויות הוראה
5. 15/15 ש׳ אקדמיות בחירה – ין יוגה (ריטריט סופ״ש)

סה״כ 135 ש׳ אקדמיות

על התלמידה למלא שעות אלו בסטודיו במהלך חודשי הקורס:

1. 45/75 שעות תרגול בסטודיו – 30 שיעורים (האתה, ין יוגה ומדיטציה) – במשך חודשי הקורס יזכו תלמידות הקורס במנוי חופשי חודשי על מנת להצטרף לתרגולי הסטודיו.
2. 7/20 שעות קארמה יוגה בסטודיו
3. 7/20 שעות סטאז׳ בסטודיו – 4 שיעורים של 60 דק׳
4. 6/20 שעות צפייה – 4 שיעורים בסטודיו

סה״כ 65 ש׳ אקדמיות תרגול במהלך 4 חודשי קורס בסטודיו

תאריכי הקורס 15מפגשים עיוניים ומעשיים סה״כ

מחזור סתיו – אוק׳ 2026		מחזור אביב – מאי 2027	
אוקטובר 26	20	מאי 27	3,10,17,24,31
נובמבר 26	3,10,17,24	וני 27	7,14,21,28
דצמבר 26	1,8,15,22,29	ולי 27	5,12,19,26
ינואר 27	5, 12, 19, 26 (8-9 ריטריט סופ״ש)	אוגוסט 27	2,8 + סטאז׳ (חניכה) בסטודיו
פברואר 27	2		

סה"כ 200 שעות אקדמיות.

דמי רישום – 500 ש"ח | עלות הקורס – 10,000 ש"ח (ניתן לשלם בהוראת קבע, עד 4 תשלומים)

תקנון החזרים – ראה תקנון

(קורס יפתח במינימום של 6 נרשמות ועד 15)

תקנונים

(כי גם ליוגים יש גבולות)

כחלק מתהליך הרישום לקורס המוכר על ידי YOGA ALLIANCE, כל נרשם מתבקש לקרוא את תקנוני בית הספר ולחתום עליהם – בלי דרמה, פשוט כדי שכולנו נדע למה לצפות. התקנונים כוללים מידע חשוב על נוכחות, התנהגות, מדיניות כספית ועוד דברים שהופכים את החוויה לנעימה ובטוחה לכולם. לא מדובר ברומן – כמה דקות קריאה ואתם מסודרים.

תקנון החזרים כספיים

1. *הודעה על ביטול*

כל הודעה על ביטול או פרישה מהתוכנית מצד תלמיד חייבת להימסר בדוא"ל לכתובת Noa@conatus.co.il.

2. *ביטול תוך ארבעה (4) מפגשים*

מועמדת שמגישה הודעת ביטול בדוא"ל תוך ארבעה (4) מפגשים לאחר חתימת הסכם ההכשרה, זכאי להחזר של 50% מסך עלות הקורס, או לחילופין התשלומים העתידיים יבוטלו. ההחזר יינתן בתוך שלושים (30) יום מקבלת הודעת הביטול.

3. *ביטול לאחר ארבעה (4) מפגשים מתחילת התוכנית*

מועמד שמגיש הודעת ביטול בכתב לאחר ארבעה (4) מפגשים מתחילת התוכנית לאחר חתימת הסכם ההכשרה, לא יהיה זכאי להחזר של הסכומים ששולמו, וכן, יהיה מחויב בתשלום מלא של יתר ההכשרה.

4. *מקרים מיוחדים*

אם תלמיד נאלץ לפרוש מהתוכנית עקב מחלה, תאונה, פטירה במשפחה, או נסיבות חריגות אחרות אשר מונעות ממנו להשלים את הקורס, התוכנית תכיל את מדיניות ההחזרים בהתאם לנסיבות.

מדיניות ההחזרים שלנו תחול על שכר הלימוד שלא נוצל, אי לכך, על התלמידה להירשם מחדש למועד הבא של התוכנית ולשלם את ההפרש, אם קיים, בין שכר הלימוד ששולם לבין שכר הלימוד המעודכן, לרבות עמלות מנהליות. במידה ששכר הלימוד יעלה בעתיד, התלמידה תהא מחויבת לשלם את המחיר החדש.

5. *התנהגות בלתי הולמת*

לא יינתן החזר כספי אם התלמיד מורחק מהתוכנית עקב התנהגות בלתי הולמת, כולל הפרת קוד ההתנהגות, הטרדה, בריונות, או כל התנהגות שאינה הולמת או מפריעה לרווחת התוכנית או התלמידים האחרים.

6. אי עמידה בכללי התשלום או תקנון נוכחות

במקרה של הפסקת הלימודים על ידי התוכנית, התלמידה אינה זכאית להחזר כספי על תשלומים שבוצעו. כל התשלומים והעמלות ששולמו אינם ניתנים להחזר או להעברה. התוכנית רשאית להפסיק את ההשתתפות התלמידה במקרים הבאים:

1. נעשה שימוש במידע כוזב בתהליך הקבלה, אשר משפיע באופן מהותי על התוכנית.
2. התלמיד החסיר יותר מ-20% מכל קטגוריית נושא.
3. התלמידה נעדר במשך יותר משני מפגשים רצופים בלי ליידע את מנהלת התוכנית.
4. התלמידה לא עומדת בתשלומי שכר הלימוד בזמן.

תקנון נוכחות

קבלה לתוכנית

על התלמידה למלא טופס הצהרת בריאות ונכונות להצטרף לקורס מורים ליוגה כמו גם לעבור ראיון עם המורה הראשית של הקורס. רק לאחר קבלה אפשר יהיה להירשם בפועל לתוכנית.

היעדרות משעות הכשרה

כל תלמידה בקורס רשאית להחסיר עד 20 שעות (10%) מתוך תוכנית ההכשרה הכוללת 200 שעות ובתוך כך להשלים את השעות החסרות.
תלמידה שהחסירה יותר מ-20 שעות, עליה לקבוע מפגשי השלמה בתעריף של 200 ש״ח לשעה על מנת להשלים את התוכנית ולהיות זכאית לתעודה. *ניתן יהיה להשלים את השעה בקורס הבא בעלות יחסית.
על התלמידה לעדכן את מנהלת התוכנית מראש על שעות הכשרה בהן לא יוכלו להשתתף.

תקנון איחורים

על התלמידה להגיע לכל מפגש לפחות 10 דקות לפני תחילת השיעור כדי להתארגן וכן, לאפשר לתוכנית הקורס להתחיל בזמן.

אין כניסה לשיעורים באיחור. תלמידה שאיחרה תישאר מחוץ לסטודיו ותאבד את השעה.

קוד לבוש

על התלמידה ללבוש בגדים ראויים לתרגול רוחני. יש להימנע מלבישת חולצות בטן ומכנסונים קצרים.

מדיניות פרישה מהתוכנית

במידה ותלמידה מעוניינת לפרוש מהתוכנית מכל סיבה שהיא, עליה תחילה לפנות למנהלת התוכנית ולדון בסיבת הפרישה. החזרים יינתנו בהתאם למדיניות ההחזרים של התוכנית. דמי רישום - 500 ש״ח | עלות הקורס 10,000 ש״ח (עד 4 תשלומים), תשלום ראשון כחודש לפני הקורס.

הקורס כולל שיעורים על פני 15 מפגשים + שעות תרגול בסטודיו + ריטריט. מנוי חופשי חודשי לשיעורי הסטודיו למשך זמן הקורס (בשווי 2,200 ש״ח), קלפי תרגול קלפאסנה עם הוראות מפורטות למורה (בשווי 300 ש״ח) סטאז׳ ותכנית חניכה בהוראה.

מדיניות החזרים:

1. אין החזר על דמי רישום.
2. עד 4 מפגשים לתוך הקורס - יוחזר 50% / יבוטלו שני התשלומים הנותרים.
3. מעבר ל-4 מפגשים לא יהיה החזר כלל.

הפסקת לימודים מהתוכנית

התוכנית רשאית להפסיק את השתתפותו של כל תלמיד אם מתקיים אחד מהתנאים הבאים:

1. נעשה שימוש במידע כוזב בתהליך הקבלה, אשר משפיע באופן מהותי על התוכנית.
2. התלמיד החסיר יותר מ-20% מכל קטגוריית נושא.
3. התלמידה נעדר במשך יותר משני מפגשים רצופים בלי ליידע את מנהלת התוכנית.
4. התלמידה לא עומדת בתשלומי שכר הלימוד בזמן.

במקרה של הפסקת הלימודים על ידי התוכנית, התלמידה אינה זכאית להחזר כספי על תשלומים שבוצעו. כל התשלומים והעמלות ששולמו אינם ניתנים להחזר או להעברה.

חופשה מהתוכנית

חופשה מהתוכנית תאושר עקב מצב רפואי או נסיבות חריגות אחרות, לפי שיקול דעתה של מנהלת התוכנית. במקרה כזה, מדיניות ההחזרים שלנו תחול על שכר הלימוד שלא נוצל, אי לכך, על התלמידה להירשם מחדש למועד הבא של התוכנית ולשלם את ההפרש, אם קיים, בין שכר הלימוד ששולם לבין שכר הלימוד המעודכן, לרבות עמלות מנהליות. במידה ששכר הלימוד יעלה בעתיד, התלמידה תהא מחויבת לשלם את המחיר החדש.

תקנון מניעת הטרדה

תקציר

הטרדה היא מונח משפטי המתייחס להתנהגות מילולית ולא מילולית בלתי רצויה המופנית כלפי אדם המשתייך לקבוצה מוגנת.

הטרדה מינית היא מונח משפטי המתייחס להתנהגויות מיניות בלתי רצויות, בקשות לטובות מיניות והתנהגות מילולית או פיזית בעלת אופי מיני.

התנהגות מינית פסולה היא מונח שאינו משפטי, המשמש באופן לא רשמי כדי לתאר מגוון רחב של התנהגויות, שיכולות לכלול או לא לכלול הטרדה.

תוכן עניינים:

- הטרדה כלפי חברים מקבוצת מיעוט
- הטרדה מינית במקום העבודה
- התנהגות מינית בלתי הולמת

הטרדה כלפי חברים מקבוצת מיעוט

אנו אוסרים על כל תלמיד מלהטריד כל אדם אחר בשל גיל, מגדר (כולל הריון), גזע, מוצא אתני, תרבות, מוצא לאומי, דת, נטייה מינית, מוגבלות, מצב סוציו-אקונומי, מידע גנטי או כל סיבה אחרת האסורה על פי חוק.

הגדרת הטרדה:

הטרדה היא התנהגות מילולית או לא מילולית בלתי רצויה המבוססת על מאפיין מוגן של אדם, אשר:

1. משפילה או מבטאת עוינות כלפי אותו אדם בשל מאפיין זה ומשפיעה על אפשרויות התעסוקה או ההטבות שלו.
2. מפריעה באופן בלתי סביר לביצוע עבודתו של האדם.
3. יוצרת סביבת תרגול מאיימת, עוינת או פוגענית, כפי שאדם סביר היה תופס אותה.

דוגמאות להתנהגות מטרידה:

- כינויים פוגעניים, עלבונות, הערות גזעניות או סטריאוטיפיות.
- איומים, הפחדות או פעולות עוינות.
- בדיחות מעליבות או משפילות על בסיס מאפיינים מוגנים.
- הצגת תוכן כתוב או גרפי העלול להיחשב פוגעני או עוין כלפי אדם או קבוצה.

הערה:
אירועים קלים, חד-פעמיים או מטרידים במידה מועטה עשויים לא להיחשב כהטרדה על פי ההגדרות המשפטיות, אלא אם הם מתרחשים בצורה מתמשכת או חמורה.

יישום מדיניות זו מבטיח סביבת למידה מכבדת, שוויונית ובטוחה לכל המשתתפים.

הטרדה מינית בבית הספר

אנו אוסרים לחלוטין על הטרדה מינית בבית הספר קונטוס ליוגה ומדיטציה. הטרדה מינית מתייחסת לכל תשומת לב מינית בלתי רצויה, הצעות מיניות, בקשות לטובות מיניות, או התנהגות מילולית, חזותית או פיזית בעלת אופי מיני, כאשר:

1. הסכמה להתנהגות כזו נדרשת באופן מפורש או מרומז כתנאי ללמידה או לתרגול. .
2. הסכמה או דחייה של התנהגות כזו משמשת כבסיס לקבלת החלטות הנוגעות לאותו אדם.
3. להתנהגות כזו יש מטרה או השפעה של הפרעה בלתי סבירה לביצוע התרגול של אדם.
4. להתנהגות כזו יש מטרה או השפעה של יצירת סביבה מאיימת, עוינת או פוגענית במקום הלימוד שצריך להישאר סטרילי וחומל.

דוגמאות להטרדה מינית כוללות:

- מגע פיזי בלתי רצוי או נגיעות שאינן הכרחיות.
- הערות פוגעניות (כולל הערות לא רצויות על מראה חיצוני).
- בדיחות מגונות או שימוש בשפה מינית פוגענית.
- הצגת חפצים או תמונות בעלי רמיזות מיניות בסטודיו.
- הצעות מיניות בלתי רצויות מצד מורים, תלמידים, לקוחות או מבקרים אחרים בסטודיו.
- מחוות לא פיזיות, התנהגות בלתי הולמת, רמיזות מילוליות או רמיזות עקיפות בעלות אופי מיני.

מטרת מדיניות זו היא להבטיח סביבת תרגול ולמידה בטוחה, מכבדת וחפה מהטרדות מכל סוג.

התנהגות מינית בלתי הולמת

אנו אוסרים על התנהגות מינית בלתי הולמת בבית הספר קונטוס ליוגה ומדיטציה.
התנהגות מינית בלתי הולמת כוללת כל מחווה או יוזמה מינית שאינה רצויה ואינה מתקבלת בהסכמה, כולל בקשות לטובות מיניות, מגע מיני, והתנהגות מילולית, חזותית או פיזית היוצרת סביבה עוינת מבחינה מינית במהלך שיעור יוגה או בסטודיו.

התנהגות מינית בלתי הולמת מתקיימת גם כאשר מורה נוקט בפעולות שיש להן מטרה או תוצאה המחייבת תלמיד או תלמידה להסכים להתנהגות זו על מנת לקבל כל יתרון או זכות הקשורה ללימוד או הוראת יוגה.

דוגמאות להתנהגות מינית בלתי הולמת:

- הצעות מיניות, בין אם כרוכות במגע פיזי ובין אם לאו.
- כינויי גנאי מיניים, בדיחות, התייחסות מילולית או כתובה להתנהגות מינית, רכילות על חיי המין של אדם, הערות על גופו של אדם, פעילות מינית, חסרונות או יכולות מיניות.
- הצגת אובייקטים, תמונות או קריקטורות בעלי רמיזות מיניות.
- מבטים חודרניים, שריקות, התחככות בגוף, מחוות מיניות, הערות מרמזות או פוגעניות.
- הערות או השערות לגבי נטייה מינית או זהות מגדרית של אדם.
- חקירה או שאלות על חיי המין של אדם.
- התאמות תנוחות (אסאנות) או נגיעות בעלות אופי מיני.
- שיחות על חוויות מיניות אישיות.

אנו מחויבים לשמירה על סביבה בטוחה ומכבדת לכלל המשתתפים בקורסים שלנו.

תקנון קוד ההתנהגות

קוד ההתנהגות שלנו חל על כל המורים שלנו.
אנו מאמינים כי זוהי אחריותם של המורים שלנו להבטיח סביבה בטוחה ומוגנת, בה כל תלמיד יכול לצמוח פיזית, מנטלית ורוחנית.
אנו מאמינים כי על המורים לשאוף ולבטא את הסטנדרטים הגבוהים ביותר של התנהגות, כפי שנקבעו בקוד ההתנהגות שלנו.

קוד ההתנהגות שלנו משקף את עקרונות היאמות והנייהמות מתוך סוטרות היוגה של פטנג'לי, שהם כללי אתיקה החלים על כל מתרגלי היוגה.

תוכן עניינים

1. התנהלות פיננסית
2. צמיחה מקצועית ולימודי המשך
3. מערכת היחסים בין מורה לתלמיד
4. מחויבות ליושרה ומקצועיות
5. אחריות מקצועית
6. מידע חסוי
7. יחסים בין-מקצועיים
8. פרסום

---

1. . התנהלות פיננסית

המורים ינהלו שיח פתוח, מקצועי ושקוף לגבי כל העמלות וההסדרים הפיננסיים.
המורים ינהלו את ענייניהם העסקיים בהתאם לסטנדרטים המקובלים בניהול עסקים וחשבונאות.

אנו מעודדים מורים להעניק שירותים ליחידים או קבוצות הזקוקים לכך, ללא תלות בתמורה כספית.
המורים לא יקבלו ולא ישלמו עמלה עבור הפניית תלמידים.

---

2. צמיחה מקצועית ולימודי המשך

המורים ישמרו על יושרת מקצוע היוגה, על מיומנותם ועל הסטנדרטים הגבוהים של ההוראה, על ידי חתירה מתמדת לשיפור כישוריהם.
זאת באמצעות התעדכנות בהתפתחויות חדשות בתחום היוגה והשתתפות בתוכניות לימודי המשך, קורסי העשרה והשתלמויות למורים.

---

3. מערכת היחסים בין מורה לתלמיד

המורים יפגינו כבוד רב לערכים המוסריים, החברתיים והדתיים של תלמידיהם.
על המורים להימנע מהטלת אמונותיהם האישיות על התלמידים, אך הם רשאים להביע אותן במידת הצורך, בצורה רגישה וזהירה במסגרת השיעור.

המורים מכירים באמון שהתלמידים נותנים בהם ובכוח הייחודי של מערכת היחסים שבין מורה לתלמיד.
על המורים להימנע מניצול האמון והתלות של התלמידים.
כמו כן, על המורים להימנע ממערכות יחסים כפולות עם תלמידים (כגון יחסים עסקיים, יחסים אישיים קרובים או יחסים רומנטיים/מיניים), שעלולות לפגוע בשיקול דעתם, לפגוע ביושרה של תורת היוגה, ו/או לשמש לצרכים אישיים.

המורים לא יעסקו בהטרדה, בהתנהגות פוגענית או בניצול התלמידים בשום צורה.
המורים מחויבים לשמור על גבולות מקצועיים ברורים ולהימנע מכניסה למערכת יחסים רומנטית או מינית עם תלמידיהם.

---

4. מחויבות ליושרה ומקצועיות

המורים מחויבים לשמירה על סטנדרטים גבוהים של מיומנות מקצועית ויושרה ללא דופי.
המורים מחויבים לקדם את הרווחה הפיזית, הרגשית, המנטלית והרוחנית של תלמידיהם.

המורים רואים ביוגה דרך חיים, הכוללת אימוץ העקרונות המוסריים הבסיסיים של היוגה ושמירה על אורח חיים בר-קיימא התומך בסביבה.

---

5. אחריות מקצועית

המורים לא יאבחנו מצבים פיזיים או נפשיים של תלמידיהם.
המורים לא יעניקו ייעוץ רפואי, לא ירשמו טיפול רפואי, ולא יציעו לתלמידים להתעלם מהמלצות רופאיהם.

במקרים מתאימים, על המורים להפנות את תלמידיהם לרופאים מוסמכים או לאנשי מקצוע מורשים בתחום הרפואה המשלימה.

---

6. מידע חסוי

המורים יכבדו וישמרו על רווחתם של כל תלמידיהם או לקוחותיהם.
המורים יתחייבו לשמור על סודיות מוחלטת לגבי כל מידע אישי שנמסר להם על ידי תלמידיהם או לקוחותיהם. כל דיון בין מורים בנוגע לתלמידים או לקוחות יתבצע בסביבה בטוחה ולא פומבית.

המורים לא יחשפו מידע אישי של תלמיד או לקוח, אלא אם כן:
(a) הדבר נדרש על פי חוק או בצו בית משפט;
(b) יש צורך למנוע פגיעה גופנית או סכנה לתלמיד או לאחרים;
(c) המידע כבר פורסם ברשות הציבור.

המורים יקבלו את הסכמתם של התלמידים לפני צילום, הקלטת אודיו או וידאו במהלך השיעור.

---

7. יחסים בין-מקצועיים

המורים הם חלק מקהילת הבריאות והרווחה, ועליהם לשאוף לפתח ולשמר קשרים בתוך הקהילה לטובת תלמידיהם ולצמיחתם המקצועית.
המורים ינהגו בכבוד וביושרה ביחסיהם עם עמיתיהם – מורי יוגה ואנשי מקצוע נוספים בתחום הבריאות והרווחה.
המורים יעבדו למען חיזוק האחדות בקהילה שלהם, תוך קבלת גיוון, שיתוף פעולה ומחויבות לרווחת הכלל.

המורים ינהגו בסובלנות ובקבלה כלפי מורים, אסכולות ומסורות יוגה אחרות.
המורים לא ימתחו ביקורת פומבית על שיטות הנלמדות בבתי ספר אחרים ליוגה או על דרכי ההוראה של מורים אחרים.

עם זאת, המורים מכירים בכך שקיומן של דעות שונות הוא טבעי ומובן, וניתן לקיים דיון בעניינים אלה באופן רגיש וחומל.
כאשר יש צורך בביקורת, עליה להיעשות באופן הוגן, זהיר ומבוסס על עובדות.

---

8. פרסום

הסטודיו שלנו לא יפרסם הצהרות שקריות, מטעות או מרמות בנוגע ל:

1. ההכשרה, הניסיון או המיומנות של המורים שלנו.
2. התארים האקדמיים או ההסמכות של המורים שלנו.
3. שיוך מוסדי או חברות בארגונים מקצועיים של המורים שלנו.
4. השירותים המוצעים, לרבות שיעורים, סדנאות והכשרות למורים.
5. הבסיס המדעי או הקליני של השירותים המוצעים, מידת הצלחתם או תוצאותיהם.
6. גובה שכר הלימוד או התשלומים הנדרשים עבור השירותים.
7. יכולות יוצאות דופן או ייחודיות של המורים שלנו, כולל הצהרות מופרזות או סנסציוניות.
8. כל ניסיון לנצל את חששותיהם, חרדותיהם או רגשותיהם של תלמידים, או יצירת הבטחות מוגזמות שאינן מבוססות.

אנו מחויבים לשקיפות, יושרה וכנות בפרסומינו ובתקשורת הציבורית שלנו.

---

9. שוויון ביוגה

המורים מחויבים לאחריות משותפת להעלאת המודעות וליצירת שינוי לאי-השוויון הקיים בעולם היוגה, אשר גורם לאנשים רבים להרגיש מודרים וללא ייצוג הולם.
מדובר באנשים שעלולים לחוש מודרים בשל מבנה גופם ו/או יכולותיהם הפיזיות.

אנו מעודדים מורים לנקוט צעדים יזומים לקידום הכלה ביוגה על מנת:

1. לקדם שוויון והוגנות.
2. לצמצם פגיעה בתלמידים.
3. לכבד ולשלב הבדלים תרבותיים.
4. להרחיב את הגיוון והנגישות בכל תחומי היוגה, תוך כיבוד שלמות שורשיה התרבותיים וההיסטוריים.

המורים לא יפלו תלמידים, לקוחות או עובדים, ולא יסרבו ללמד או להעניק סיוע מקצועי על בסיס כל מאפיין מוגן כגון גיל, מגדר (כולל היריון), גזע, אתניות, תרבות, מוצא לאומי, דת, נטייה מינית, מוגבלות, מצב סוציו-אקונומי או מידע גנטי.

תקנון אתיקה והתנהגות עובדים

אנו לא ננקום נגד אף אדם שדיווח או איים לדווח על הטרדה, אפליה, נקמה או הפרות של קוד ההתנהגות או מדיניותנו, או שהשתתף בחקירה של מקרים אלה.

כל אדם שיפעל בנקום נגד אחר בגין דיווח או השתתפות בחקירה, ייחשב למפר המדיניות שלנו ויהיה חשוף לצעדים משמעתיים, עד לרבות הרחקה או פיטורים.

אנו מעודדים כל אדם – עובדים, לא-עובדים ותלמידים – אשר סבור כי היה קורבן להתנכלות, לפנות אל גורם בכיר בבית הספר קונטוס ליוגה ומדיטציה.

אנו מנהיגים מדיניות של אפס סובלנות להטרדה מינית או להתנהגות מינית בלתי הולמת. אנו מעודדים כל אדם שחווה מקרה כזה לדווח על כך להנהלת בית הספר.

אנו נעשה כל שביכולתנו כדי להבטיח שלא תסבול מנקמה או התנכלות מכל גורם, בעקבות דיווח על הפרת מדיניות או על התנהגות בלתי הולמת.

אנו נושאים על דגלנו את עיקרון אי האלימות (אהימסה) על כל חי.

תקנון הגשת תלונה

אנו מעודדים כל אדם שהיה קורבן להתנהגות מינית בלתי הולמת או לכל הפרה אחרת של מדיניותנו או של קוד ההתנהגות שלנו לדווח על המקרה בדוא"ל noa@conatus.co.il. הדיווח צריך לכלול את הפרטים הבאים:

- שמך המלא
- כתובת הדוא״ל ומספר הטלפון שלך
- שם האדם שעליו מתלוננים
- תיאור של הפרת המדיניות

- תאריך ומיקום האירוע
- שמות ופרטי יצירת קשר של כל עדי ראייה שיש להם מידע ישיר על המקרה
- כל ראיה מהימנה אחרת התומכת בתלונה

למען ההגינות, כל דיווח חייב להיעשות על ידי האדם שחווה את ההתנהגות הבלתי הולמת באופן אישי. איננו חוקרים דיווחים המבוססים על צד שלישי בלבד.

כל הדיווחים חייבים להיות מוגשים בתום לב, בהתבסס על מידע שהמדווח מאמין כי הוא נכון. ייתכן שנבקש מידע נוסף מהמדווח במהלך תהליך הבדיקה.

אנו ננקוט בצעדים המתאימים כדי להבטיח עמידה במדיניותנו. הגוף הבוחן יטיל כל סנקציה שהוא רואה כהוגנת, צודקת וסבירה בהתאם לנסיבות.

אנו לא נאפשר נקמה נגד כל אדם שמדווח בתום לב או מספק מידע במסגרת חקירת הפרת מדיניות.

כל מידע המסופק במהלך בחינת התלונה יטופל בסודיות, וכך גם כל פעולה שתינקט בתגובה לדיווח.

הליך בדיקה והוגנות

אנו מכירים בכך שעל בית הספר שלנו מוטלת החובה לספק הליך הוגן לכל אדם המואשם בהתנהגות בלתי הולמת. מאחר שההשלכות עשויות להיות חמורות, לרבות פיטורים ופגיעה במוניטין, על תהליך קבלת ההחלטות להיות הוגן ואובייקטיבי.

הליך הוגן אינו משפט, אך הגוף הבוחן יאסוף את כל העובדות הרלוונטיות, יראיין את הגורמים המעורבים (המתלונן, האדם שנגדו התלונה, ועדים רלוונטיים), ויבחן כל ראיה אובייקטיבית ומהימנה.

לאחר איסוף העובדות, הגוף הבוחן יקבע אם ההאשמות אמינות. אם כן, הוא יחליט על הסנקציות המתאימות ויעדכן את הצדדים המעורבים בהחלטתו.

סנקציות

אנו מכירים בעיקרון של "העונש חייב להתאים לעבירה".
כל מקרה ייבחן באופן אובייקטיבי, תוך שקילת כלל העובדות והנסיבות.

לעיתים, ייתכן שלא ניתן יהיה לקבוע את כל העובדות במלואן, או שיהיו סתירות בגרסאות. עם זאת, הגוף הבוחן יפעיל שיקול דעת זהיר כדי לקבוע את הסנקציה המתאימה.

קיימות ארבע אפשרויות סנקציות:

1. אי נקיטת פעולה – אם העובדות אינן מוכיחות שהתרחשה הפרת מדיניות.
2. אזהרה – אם מדובר בהפרה מינורית, יינתן מכתב אזהרה שעשוי לכלול גם ייעוץ מקצועי.
3. תקופת השעיה ("– ("Time Out
   - אם מדובר בהפרה משמעותית, אך לא חמורה מספיק לפיטורים, האדם יושעה מהסטודיו או הקהילה למשך תקופה שנקבעת על ידי הגוף הבוחן (בדרך כלל שנה, אך עשויה להיות קצרה יותר).
   - במהלך תקופת ההשעיה, האדם יקבל ייעוץ, ישתתף בתהליכים רוחניים, וישקול מחדש את מעשיו.
   - בתום התקופה, האדם יוכל לפנות לגוף הבוחן בבקשה לחזור. ההחלטה תתבסס על התנצלות כנה, חרטה אמיתית, תיקון כל נזק שנגרם, תהליך שיקום והוכחה לשינוי פנימי.
   - ההחלטה הסופית תהיה בלעדית בידי הגוף הבוחן.
4. פיטורים והרחקה –
   - אם מדובר בהפרה חמורה מאוד, האדם יופסק באופן מידי מעבודתו או מהשתייכותו לקהילה.
   - חוזה ההעסקה או הסכם העבודה העצמאית יסתיים לאלתר.

CONATUS YOGA

המסע שלך מתחיל עכשיו