

## אינטנסיב חגורה לבנה



**שבוע העצמה אישית וקורס הכשרת מורים לניה**

7-14 במאי 2010, קיסריה

**Winalee Zeeb & Caroline Kohles**

שתי מאמנות ניה מובילות מארה"ב, בעלות חגורה שחורה, רקע מקצועי מעל 20 שנה, אהבה ומסירות לאנשים ולריקוד כדרך חיים

**מה זה שבוע האינטנסיב?**

שבוע מתנה, בו אנו מקדישים לעצמנו ומתחברים לגופינו ולניה דרך הנאה אינסופית.

**מה מציעה החגורה הלבנה?**

60 ש"ש של לימוד 13 החוקים הבסיסים של ניה. לימוד חומר תאורטי לצד החוויה הפיזית שמלווה ומובילה באופן תמידי. פיתוח מודעות עצמית דרך חוקיה הבסיסים של Nia. קבלת כלים להתאהבות מחדש בגופינו באפשרויות הגלומות בתוכו. תירגול ויישום משמעות ההנאה שבתנועה כדרך להעצמה וריפוי עצמי. Nia כאורח חיים. Nia כמסלול להעצמה אישית, מורה מתחיל או מורה מקצועי.

**למי מיועד האינטנסיב?**

האינטנסיב מיועד לכל אלה שרוצים להתאהב מחדש בגופם ובעצמם. למעונינים במסלול של התפתחות אישית וצמיחה, וכן לאלו שרוצים הכשרה מקצועית כמורה לניה. לאנשים שרוצים להעמיק, להכיר את המדע והאומנות של ניה בעזרתה של החוויה האישית. מי שבחרים בניה כדרך לחיים בריאים. מי ששואפים לחיות עם מודעות עצמית גבוהה, ללמוד על הגוף ואושרו הפנימי. אנשים שמחפשים איזון, שלוה, יעילות והנאה כדרך לתנועה ולאורח חיים. מי שרוצים מסגרת להתפתחות והעצמה אישית.

**מי מגיע לאינטנסיב?**

כל אחד Everybody. אנשים שרוקדים הרבה, ומי שלא רקדו כבר שנים. אנשים שרוצים להרקיד את פנימיותם, למצוא את הילד שבהם והמיוחדות שבהם. מי שרוצים לחוות שבוע מלא קסם. מתאים לאנשים מכל אורחות החיים, מכל הגילאים ורמות הכושר (אין צורך בניסיון מוקדם). אנשים שעוסקים בבריאות, אימון כושר, הוראת תנועה, מטפלים אנשים שרוצים להעמיק את הנאת התנועה ולהקרינה על סביבתם - JOY OF MOVEMEN

## למה לצפות במהלך השבוע?

"No pain, you gain" - למידה מחדש וחיפוש אחר הנאה תמידית והעצמתה, תנועה ללא כאב באורח קבע. להכיר את טכניקת ניה, את בסיס השיטה דרך 13 החוקים, איכויות התנועה, המדע והאומנות של השיטה.

להתנועע בצורה חווייתית מונחית. לגלות מחדש כיצד להקשיב לגוף שלי ולרפאו בכל רגע בחיי. לפתח אינטליגנציה חושית, מנטלית, רגשית ורוחנית. לשכלל כושר גופני ולמצוא הרמוניה ואיזון כללי. לחוות דינמיקות ואופני תנועה מגוונים. להתבונן בגוף ולהכירו דרך עצמותינו. לימוד שיטת כתב תנועה לכאורוגרפיה- יחודי לניה. הקשבה והתאהבות במוסיקה ובמאפיניה. לגלות את העוצמה שבהוראת ותנועת ניה.

### לוח זמניים:

השבוע אינטנסיבי יחל ביום שישי, 7 במאי, בפגישת הכרות שתערך שלוש שעות, הצגת מבנה השבוע, ומפגש ראשוני של המאמנות עם הקבוצה. במפגש זה גם תקבלו את הלוח השבועי וכן את ספר הלימוד של החגורה הלבנה. בכל יום במהלך הקורס יתקיים שיעור ניה אחד, לפעמים שניים.

8:00-19:00	9-13 במאי	ימים ראשון-חמישי
8:00-16:00	14 במאי	יום שישי

השעות עשויות להשתנות בהתאם לקבוצה ולמאמנת.

### היכן יתקיים הקורס:

מועדון גרייט שייפ, קניון אורות, אור עקיבא (על כביש 4 בין קיסריה לבינימינה)

### מה הקורס כולל:

קורס אינטנסיבי חגורה לבנה מלא כ-60 ש"ש, הדרכה, שיעורי ניה הכלולים במסגרת הקורס, תעודת סיום. מחיר הקורס איננו כולל לינה ואוכל. אשמח לעזור בנוגע ללינה בקרבת מקום.

האינטנסיבי הוא הבסיס. ראשיתו של התהליך שמתחיל בהעצמה ובחוויה אישית. בתום האינטנסיבי ניתן להמשיך במסלול המקצועי (חגורה ירוקה, כחולה, חומה, שחורה). מסלול מורה לניה מוסמך- למעוניינים ללמד ולהיות מורה מוסמך בעל רישיון הוראה, יש לשלם תשלום שנתי לניה העולמי, שמקנה המשך לימודי ומקצועי. מסיימי הקורס שרוכשים את ההסמכה יקבלו ביום האחרון לקורס, 4 רוטינות- שיעורים, הכוללים מוסיקה ו DVD המסביר כיצד ללמוד וללמד את השיעור. כמורה מוסמך לניה רשאים להשתמש בלוגו ובשם של ניה.

מקבלים אוצר של דפי מידע ותמיכה למורה ולתלמיד.  
מקבלים מנוי מקצועי לעיתון למורים ובו מידע ועידכונים חודשיים.  
השתתפות וחברות בפורום מורי ניה ברחבי העולם.

ההמלצה למורה מוסמך מקצועי היא לעבור הסמכה של החגורה הירוקה  
(מינימום 3 חודשים אחרי הלבנה) המתמקדת בדרכי הוראה למורה לניה.  
עזרה ופרטים נוספים: יונית לרנר אופן, מורה מוסמכת חגורה שחורה ניה,  
מפיקת שבוע החגורה הלבנה

077-455-1355

054-2-555-905

[Yonit@nianowisrael.co.il](mailto:Yonit@nianowisrael.co.il)

[www.nianowisrael.co.il](http://www.nianowisrael.co.il)

[www.nianow.com](http://www.nianow.com)