



## קורס חגורה לבנה אינטנסיב

שבוע העצמה, הגשמה והכשרת מורים ל*Nia*

בהנחיית יונית לרנר אופן, מאמנת *Nia*, חגורה שחורה



Hagai Nativ - hagainativ.com

**יונית לרנר אופן** בעלת תואר שני במחול והוראת מחול מאוניברסיטת NYU בניו-יורק, ארה"ב. ליונית מעל 25 שנות נסיון בהוראת מחול ותנועה עם פעוטות, ילדים, נוער, מבוגרים וגיל הזהב. יונית מעבירה שיעורים, סדנאות וקורסים בסטודיו *Nia* שבבעלותה "אופן התנועה" בקיסריה. יונית מנחה קבוצות, ארועים ושיעורים מיוחדים בכנסים מקצועיים ובארועים פרטים. יונית מאמנת גם באופן אישי ובונה תוכנית יחודית למתאמן. יונית מלמדת *Nia* במספר מסגרות אקדמאיות ונהנת לשתף, להניע בהנאה ולשמש השראה בקרב תלמידיה. יונית מלמדת *Nia* מתוך הנאה, תשוקה ואהבתה לגוף ולנפש. שיעוריה מאופיינים ביצירתיות, הנאה, משחק, כושר והגשמה. יונית מאמינה בריקוד ותנועה כדרך לחיים הוליסטים ובריפוי עצמי כדרך לרקוד את החיים.

## מה זה שבוע החגורה הלבנה אנטנסיב?

שבוע מתנה בו אנו לומדים להקשיב ולהתאהב בגופנו בצורה חדשה ומרעננת.

## מה מציע קורס החגורה הלבנה?

כ +50 ש"ש של לימוד 13 העקרונות הבסיסים של שיטת *Nia*.  
לימוד חומר תאורטי (40%) לצד החוויה הפיזית (60%) שמלווה ומובילה באופן תמידי.

פיתוח מודעות עצמית וריפוי עצמי דרך עקרונותיה הבסיסים של *Nia*.  
קבלת כלים להתאהבות מחדש בגופינו ובאפשרויות הגלומות בתוכו.  
תירגול והעצמת משמעות ההנאה שבתנועה כדרך חיים, כאומנות וכמדיטציה.  
*Nia* כמסלול להעצמה אישית וכמסלול מקצועי.

## למי מיועד האנטנסיב?

למעונינים במסלול של התפתחות והגשמה אישית ולאלו שמעונינים בהכשרה מקצועית.  
לאנשים שרוצים להעמיק ולהכיר את המדע, האומנות והיצירתיות של *Nia*.  
לאלו הנמצאים בפרשת דרכים, מחפשים שינוי, הכוונה והדרכה.  
למעונינים להעשיר, לגוון ולפלפל את אורחות חייהם האישיים והמקצועיים.  
לכל אלה שרוצים להתאהב מחדש בגופם ובישותם.  
מי שבוחרים ב *Nia* כדרך לחיים בריאים ומהנים.  
מי ששואפים לחיות עם מודעות עצמית גבוהה, ללמוד על הגוף ואושרו הפנימי.  
מי שמחפשים איזון, שלוה, יעילות והנאה כדרך לתנועה ולאורח חיים בריא והוליסטי.  
מי שרוצים מסגרת להתפתחות והעצמה אישית.

## מי מגיע לאנטנסיב?

כל אחד Everybody!  
אנשים שרוצים לעורר את יחודיותם ולמצוא את הילד שבתוכם.  
אוהבי המוסיקה והתנועה.  
אנשים שרוקדים הרבה, ומי שלא רקדו כבר שנים.  
אנשים מכל אורחות החיים, כל הגילאים, מינים ורמות הכושר הגופני.  
אנשים המעונינים בשינוי מקצועי.  
אנשים שעוסקים בבריאות, אימון כושר, הוראת תנועה, מטפלים.

אנשים שרוצים להעמיק את הנאת התנועה ולהקרינה בקהילתם.  
מי שרוצים לחוות שבוע מתנה מלא קסם, הנאה ויצירה.  
תלמידי Nia המעונינים להעמיק, להעשיר ולהמשיך לשלב הבא.

### למה לצפות במהלך השבוע?

הכרות 13 העקרונות של שיטת Nia, איכויות התנועה, האנרגיה המגוונת, המדע

והאומנות של Nia.

לפתח אינטליגנציה חושית, מנטלית, רגשית ורוחנית.  
לרכוש כלים לאורח חיים בריא, הוליסטי ומהנה יותר.

"No pain, you gain" - למידה מחדש ורכישת בסיס ועושר להנאה והעצמה

תמידית.

להתנווע בצורה חווייתית מונחית ומעשירה.

לגלות מחדש כיצד להקשיב לגופי ולרקוד כדרך חיים.

שיכלול כושר גופני ומציאת דרכי שלי להרמוניה ואיזון.

לחוות דינמיקות ואופני תנועה חדשים ומגוונים.

להתבונן בגוף ולהכירו מחדש דרך עצמותינו ודמיוננו.

הקשבה וחיבור למוסיקה ומאפיניה היחודיים.

לימוד כתיבת המפה המוסיקלית שיחודית ל Nia.

לגלות את היחודיות שבהוראת שיטת Nia.

### לוח זמנים:

**הקורס אנטנסיב יחל ביום שישי בבוקר**, בפגישת הכרות, הצגת מבנה

השבוע, ומפגש ראשוני של המאמנת עם הקבוצה.

במפגש זה יחולק לוח הזמנים השבועי וכן ספר הלימוד של קורס החגורה הלבנה.

ביום זה צפו גם לנוע וללמוד.

בכל יום במהלך הקורס יתקיים שיעור Nia אחד, לפעמים שניים.

**ימים ראשון- חמישי 8:00-19:00**

**יום שישי האחרון 8:00-16:00**

**\* מתכונת נוספת לקורס אנטנסיב יהיה מפגש חד שבועי על פני 7 שבועות**

**רצופים.**

כל יום נפגש בין השעות 8:00-19:00. תהיה הפסקת צהרים של 90 ד'ק בכל יום.

\* השעות והימים עשויים להשתנות בהתאם לקבוצה ולמאמנת.

### עלות הקורס וחברות ב *Livelihood* (בחירה)

עלות הקורס \$1599 מחיר אוניברסלי.

\*למעונינים להעמיק, ללמד או להיות מורה מוסמך בעל רישיון הוראה, יש לסיים במלואו את שבוע החגורה הלבנה ולרכוש את **חבילת חברות ה *Livelihood***. יש לשלם תשלום שנתי של \$420 עבור *Nia* העולמי בתשלום אחד או \$480 ב 12 תשלומים חודשיים (\$40 חודשי).

תשלום שנתי זה מקנה המשך לימודי ומקצועי הכולל הטבות רבות (ראו קובץ מיוחד).  
בכל שנה ניתנת האפשרות לחדש או להפסיק את החברות השנתית.

מה קורס החגורה הלבנה כולל: כ +50 ש"ש, הדרכה מקצועית, השתתפות בכל שיעורי *Nia* הכלולים במסגרת הקורס, קבלת תעודת סיום של החגורה לבנה.

\* מחיר הקורס איננו כולל לינה ואוכל. אשמח לעזור בנוגע ללינה בקרבת מקום.

כיצד נרשמים:

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

Training

White Belt

Find the Training

Register Now

מידע על הקורס באנגלית ושאלות נפוצות באתר *Nia* העולמי

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

מסלול מקצועי- בתום החגורה הלבנה ההמלצה היא להשתתף בחגורה הירוקה כהמשך מקצועי למורים. בחגורה הירוקה הדגש הוא על דרכי הוראה יחודיים לשיטה. מסימי החגורה הלבנה נחשבים במסלול התמחות עד לסיים החגורה

הירוקה בה הם נחשבים למורה מקצועי. המשך המסלול וההתפתחות  
המקצועית היא לחגורה כחולה, חומה, שחורה.

אשמח לעזור ברישום ומענה על שאלות

יונית לרנר אופן מאמנת *Nia*

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

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

077- 455-1355

054-2555-905