

להיות ב- ZONE II, קורס מדריכי מדיטציה לספורטאים

מטרת הקורס – להכשיר מדריכים שישלבו כלים של מדיטציה בתהליך האימון והדרכה בעבודתם עם ספורטאים.

הקורס בנוי משמונה מפגשים. משך כל מפגש – 4 שעות אקדמיות. בכל מפגש יש חלק תיאורטי וחלק מעשי.

רשימת הנושאים הנלמדים בקורס "להיות ב- ZONE II"

- שיחות שיתוף בעקבות ניסיון חדש הנרכש במהלך התרגול
- העמקה בתיאוריה של המדיטציה : מבנה התודעה. מטרות שונות בתרגול. מדיטציה, גלי המוח ויצירת קשרים עצביים חדשים.
- כיצד להכין את הגוף למדיטציה ממושכת יותר? :
 - בהיבט התזונתי
 - בהיבט הגופני (הכנת השרירים והמפרקים לישיבה)
 - טיפוח היציבה לשיפור יכולת הישיבה הממושכת
- התאמת תרגילי WORK IN לצרכים האישיים של הספורטאי
- תרגילי ה- ZONE של פול צ'יק (Paul Chek)
- כלים מתודיים ודידקטיים בהדרכה של קבוצות ויחידים
- התנסות בהדרכה מול קבוצה ובזוגות
- אנטומיה של מערכת הנשימה. טכניקות נשימה בהיבט הפיזיולוגי
- עזרים להפחתת הסטרס : שמנים (ארומותראפיה) וצמחים (חליטות ופורמולות)
- ששת העקרונות של אורח חיים בריא ומאוזן להפחתת הסטרס ומניעת תופעת "אימון יתר"
- חשיפה מדורגת לקור כתרגול מדיטטיבי וככלי לחיזוק המערכת החיסונית
- מדיטציה בחיי היום יום
- עבודה עם יומן התבוננות
- מה זה הרגל? כיצד הוא נבנה ואיך משנים הרגלים?