

# תכנית שיעורים



01 מפגש ראשון קבוצתי

היכרות, הגדרת מטרות,  
הסבר על המפגשים, ותיאום  
ציפיות

02 מפגש אישי לאבחון

אבחון אישי ובניית מסלול  
REFORM מותאם

03 סנכרון הרגלים

בניית חזון תקופתי להרגלים  
חדשים ושימורם

04 חלקי הגוף ומשמעותם

פירוק והבנה של חלקי הגוף  
ומשמעותם במישור הרגשי

05 על שחרור

שחרור מכאבים פיזי ונפשי  
+ שיתוף תובנות

06 תחושה מתוך תנועה

על קשת הרגשות והתחושות  
מתוך תנועה והמדע מאחוריהן

07 פילאטיס חלק א'

עקרונות ויסודות הפילאטיס  
+ תרגול

08 פילאטיס חלק ב'

פילאטיס שיקומי הלכה  
למעשה + תרגול

# תכנית שיעורים



09 חיזוק הגוף ויציבה נכונה

10 רצפת אגן

עקרונות ודגשים (דגשים  
מותאמים אישית)

רצפת אגן והקשר לכאבי גב  
תחתון

11 תנועה ומשקל

12 הרגלי אכילה

תנועה ומשקל + שיתוף  
תובנות

זיהוי הרגלי אכילה, הבנה  
ובניית הרגלים

13 על תזונה ותוספים

14 מפגש TRANSFORM

אבות המזון ומה שחסר לנו  
בחיים המודרניים

זיהוי השינוי וההתקדמות  
ושימורם

15 FEEL THE SHIFT

מפגש סיום בחוץ בשילוב  
דמיון מודרך ומדיטציה