

# קורסי העשרה לקהילה

## תשפ"ב 2021-2022

הלימודים יתקיימו במתכונת דיגיטלית (טלפון או מתוקשב)

### תאריך פתיחת הקורסים החל מתאריך: 12.12.2021 ח' טבת

#### קורסים לנשים

פעילות גופנית דרך ה ZOOM | אלישבע שטרן - מדריכת התעמלות ומאמנת אישית

כל מתאמנת תוכל לכחור 2 שיעורים בשבוע למשך 6 שבועות מבין השיעורים הבאים:  
טיצוב דינמי | פילאטיס | טאכאבאטה | היט | ATB (בטן אגן ירכיים) | ZUMBA

מוצ"ש	א	ב	ג	ד	ה	ו
	9:30 פילאטיס	8:15 ATB	8:15 טיצוב מותן	8:45 אימון עם מגבת	8:15 מתחות	8:45 BONUS
22:00 ZUMBA	20:00 טיצוב דינמי	21:30 TABATA	21:30 פילאטיס	22:00 HIIT		

בישול בריא | זהרית שייחי - תזונאית קלינית | יום ג' 19:00-20:30

הקניית עקרונות הבישול הבריא ועולם התזונה. בקורס נחשף למגוון חומרי גלם ייחודיים ונלמד להשתמש בהם להכנת ארוחות מזינות וטעימות. דרך המתכונים נביר את סגולותיהם של: ירקות, פירות, קטניות, דגנים, בבטים עשבי תיבול וחומרי גלם נוספים. כך נשלב בין מנות טעימות ומזינות לשמירת גופנו ובריאותנו.

רפלקסולוגיה למשפחה | מעין מלכי - נטורופתית ורפלקסולוגית בכירה | יום ג' 20:00-21:30

רפלקסולוגיה הינה שיטת טיפול ואבחון שבבסיסה ההנחה כי האדם בכללותו משתף בכפות ידיו ורגליו. הטיפול הרפלקסולוגי נעשה באמצעות עיסוי ולחיצות. הטיפול נוגע ברכיבים השונים של האדם. כל אחת יכולה ללמד לטפל בעצמה ובקרובים לה. לשיפור הבריאות ואיכות החיים, למניעה וטיפול בבעיות נפוצות: ילדים, תינוקות, נשימה, יעול, מצבי לחץ ועוד.

ידידה במשקל | אסתי לזר - נטורופתית | יום ד' 19:30-21:00

ידידה במשקל - פשוט וקל! קורס מעניין בריאה נטורופתית. בקורס נלמד איך ניתן לרדת במשקל בצורה בריאה עם התאמת מזון בריא וטעים! הקורס יערך באזור/סלפון ובו נלמד איך נוכל לעקוב אחרי המשקל שלנו מהבית. נקבל כלים להכנסת אורח חיים בריא בלי לספור קלוריות, תפריט תזונה מגוון. נלמד מתי כדאי להשקל וכמו"כ נביר את אבות המזון: דגנים, קטניות, פירות וירקות מזון על, שייקים ועוד ועוד.

אמהות תומכות | שרה משולמסון - מייסדת המרכז למקצועות הלידה, תומכת לידה בכירה ומנהלת מגמת הריון ולידה במכללת

מעיינות | יום ג' אופציה א' באום: 20:00-21:30 אופציה ב' פרונטלי 17:30-19:00

לידה הינה גשר לקשר חדש בין אמה לבת. באוי לפגוש בקורס קצר זה את הידע והכלים המילודותיים התומכים בתהליך הלידה עבור בתך.

עיסוי שיאצו לתינוקות | מאיה הופמן מומחית לטיפול בילדים בר"ס ובמעגל | יום א' 18:30-20:00

בקורס זה נלמד טכניקות פשוטות לטיפול בתינוקות. עיסוי תינוקות ושיאצו תינוקות. קורס זה מתאים למטפלות ולנשים ללא ניסיון קודם. הקורס מועבר בצורה ברורה וקלה ליישום. כבר מהמפגש הראשון ניתן לחרגל בקלות את המהלכים. הקורס הוא מעשי ולכן יש לחרגל על תינוק או על בובה מתאימה. טיפול שיאצו מבוסס על לחיצות לאורך הגוף מסלולי אנרגיה. טיפול זה קל מאד לכיצוע, מהנה מאד ולא דורש שימוש בשמן. על ידי טיפול שיאצו תינוקות ניתן לחזק את התינוק, לאזן אותו ולעזור לטפל בבעיות נפוצות.

שפת גוף וחוכמת הפנים | רחל קימל - מורפולוגית מוסמכת | יום ב' 19:30-21:00

חוכמת הפנים הינה שיטת אבחון המתבססת על התבוננות בתווי הפנים ואשר מקורה בחכמת הפרצוף. השיטה מבוססת על, תאוריה לפיה הערכת מראהו החיצוני של אדם, בעיקר פניו, יכולה לספק תובנות על אופיו ואישיותו. אבחון שפת גוף: מקובל להאמין כי שפת הגוף משותפת לקבוצות גדולות של בני האדם, אף יותר מאשר מילים. שפת הגוף מתקיימת גם כאשר היא אינה מתפקדת כתקשורת, אם כי באופן בולט פחות. עובדה זו ניתן להסביר בכך ששפת גוף נועדה להחצין תהליכים נפשיים ולא דווקא לתקשר. בקורס נלמד לזהות ואלבחן את הסימנים השונים של הגוף והפנים

רקחות טבעית | שני קדר נטורופתית וארומתרפיסטית בכירה | יום א' 19:00-20:30

כשיפי וארומה נפגשים - קורס רקיחה טבעית, חוויית המשלב ביחוחות מרפא. אנו מזמינות אותך לקורס ייחודי המשלב את סודות הטיפול והריפוי הטבעי. בקורס נלמד על אומנות הטיפול בשמנים אתרים-ארומתרפיה שהיא כלי מדהים לטיפול בגוף ומצבים רגשיים שונים. בעזרת רקיחות טבעיות נונות נוכל לעזור ולסייע לבני המשפחה במקרים של כאב, חיזוק המערכת החיסונית, יצירת אווירה הרמונית ורגועה בבית ועוד. בקורס נשלב גם לימוד על רקיחות שונות של איפור מינרלי טבעי ונלמד להכין שפתונים/אודמים/צלליות וסומק והכל מחומרים טבעיים ובריאים, המשקמים ומטיבים עם עור הפנים והגוף. בכל מפגש נקבל טיפים ועצות מעשיות שימושיות ליום יום ותמיכה וטיפול בכני המשפחה. בקורס תוענק חוברת מידעית + מתכונים לרקיחה אישית

סרוק פאה | חנה המר - פאנית ובעלת ביה"ס לטיצוב השיער | יום ד' 20:30-22:00

בקורס נלמד על סרוק פאה ביתי במעט זמן ובחוצאה מושלמת. נלמד כיצד לטפל בסוגי פאות שונים, חפיפה, ייבוש טבעי, פן חלק, פן גלי, טיפול בפוני, בייביילס ומורש.

ללמד להתאפר מקצועי | קורס איפור אישי - מאפרת מקצועית | יום ד' 20:30-22:00

את יוצאת כל בוקר לעבודה, לפעמים אחרי לילה ללא שינה ולפעמים אחרי בוקר לחוץ ומתיש. איפור נכון בהחלט יכול לשנות את המראה ומבונן את הרגשותך. אך מה קורה כשהאיפור הוא לא הצד החזק שלך? במיוחד בשבילך פתחנו קורס איפור אישי, העוסק בלימוד איפור עצמי ואישי על מנת שתוכלי להיראות נפלא בכמה דקות... השקעה.

שימו לב: השנה הכרטיס במתכונת משודרגת המעניק הטבות רבות

יהיה ניתן להתקשר בקו 077-2160391

למידע מורחב על הקורסים ניתן להכנס לאתר שלנו בכתובת [mayanotbkeila.co.il](http://mayanotbkeila.co.il)



מכללת מעיינות  
לימודים אינטגרטיביים - גוף ונפש  
שלוות לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה



לא תבוא הודעה  
נוספת על מועד  
פתיחת הקורסים



כפיקוח רוחני



מלנות זכאית



משרד הקליטה מנהל הסטודנטים



מיקום מרכזי



47 שנות חוק



שלוות לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה

הדרזי, ההרשמה בעיצומה!

02-6510888

בגעת שאול, ירושלים | [mayanot.co.il](http://mayanot.co.il)

# קורסי העשרה לקהילה

## תשפ"ב 2021-2022

הלימודים יתקיימו במתכונת דיגיטלית (טלפון או מתוקשב)

תאריך פתיחת הקורסים החל מתאריך: 12.12.2021 ח' טבת

### קורסים לגברים

סוגיות בנדל"ן | עו"ד יעקב דוד כהן | המפגשים יעסקו בדיני חוזים, קניה ומכירה. רכישת מקרקעין, חוק החוזים ועוד.

הרה"ג הרב יהונתן אבר משגיח ישיבת היכל יצחק | ייחודיות האדם טעם בתפילה ובלימוד

עזרה ראשונה | זועז זכאי | יום ה' 2 קבוצות: קבוצה א' - 19:00-20:30 קבוצה ב' - 21:00-22:30 הקניית ידע ומיומנויות בהחייאה, מצבי חירום שכיחים ופציעות טראומה מתקדמות. קהל יעד מומלץ: הורים, מפעלים, עובדי מוסדות ציבור, חברות.

כלים להעצמה ומימוש עצמי | הרב אברהם צבי קרמר | יום ד' 21:00-22:30 סדרה שיעורים מרתקת ומרוממת מייסדת ומובססת ע"פ המקורות המעניקה כלים להעצמה ומימוש עצמי לצמוח ולהתקדם מתוך רצון ומוטבציה.

תפילה | הרב גולדווסר | יום א' 19:00-20:30 נעסוק בהרחבה בנושא התפילה: תפילה בדורות ראשונים, תקנת אנשי כנסת הגדולה, הסידור כספר היסטוריה, באורי תפילה, הרובד הפנימי, נוסחאות התפילה ועוד.

מורכבות הכשרות בעידן המודרני | הרב רוטנברג | יום ד' 20:30-22:00 נעסוק בהרחבה בנושא הכשרות בזמננו: השוני בין מבטח ביתי למבטח מוסדי, עולם המלונות והמסעדות בארץ, הקושי להעמיד כשרות במלון בחו"ל, פת ומוצרי יסוד בחו"ל, סוגי עלים ועוד.

שימו לב: השנה הכרטיס במתכונת משודרגת המעניק הטבות רבות ומגוונות

יהיה ניתן להתקשר בקו 077-2160391

למידע מורחב על הוקרסים ניתן להכנס לאתר שלנו בכתובת [mayanotbkeaila.co.il](http://mayanotbkeaila.co.il)