



## קורס ארומתרפיה מודרנית דיגיטלי בשידור חי

אורלי סער | מאמנת כושר, נתורופתית

מייסדת המרכז לאיכות חיים

שרה זוהר | נתורופתית בכירה

מתמחה בגוף-נפש

רונית נחום | נתורופתית בכירה

מתמחה באנטי אייג'ינג וקוסמטיקה טבעית

### שיעור 1 מבוא | מדרך הבשמים עד ארומתרפיה מודרנית

- מהם שמנים אתרים
- כיצד פועל חוש הריח ומשפיע על מערכות הגוף השונות
- חשיבות מקור הצמחים להפקת ארומתרפיה טהורה.
- שלושת המודלים לשימוש בשמנים אתרים: האנגלי, הגרמני, הצרפתי

### שיעור 2 | שימוש שמנים אתרים במריחה

- דרכי השימוש בשמנים אתרים במריחה.
- שילובים של שמנים אתרים בתערובות למריחה.
- מה יחס הדילול של שמנים אתרים.
- יתרונות ממוקדים, צורות רבות של שימוש חיצוני מקומי יכול לספק תמיכה כוללת לכל הגוף.

### שיעור 3 | שימוש שמנים בהרחה

- מה שיטת השימוש בשמנים אתרים בהרחה
- כיצד לשלב שמנים אתרים בהרחה במצבים שונים בחיים
- מהם הכלים התומכים בשימוש בהרחה
- מהם המינונים והתערובות המומלצות לשימושים השונים

### שיעור 4 | שימוש בשמנים אתרים בבליעה

- הצעדים הנכונים לשימוש בשמנים אתרים בלקיחה פנימית
- דרכי השימוש בשמנים אתרים בלקיחה פנימית
- אוכל, שתיה, קפסולות ועוד
- למי מותר ולמי אסור השימוש בשמנים אתרים בבליעה

### שיעור 5 | משפחות השמנים

- מהן משפחות השמנים, מהי הייחודיות של כל משפחה
- אלו צמחים משתייכים לכל משפחה
- משפחת ההדרים
- משפחת הפרחים
- משפחת העצים

### שיעור 6 | משפחת התבלינים

- משפחת התבלינים מגוונת מאוד ומתחלקת לשלוש קבוצות:
- התבלינים הקרים
- התבלינים החמים
- התבלינים הנטרלים
- נלמד מי הם בעלי אופי ממריץ ועוצמתי

### שיעור 7 | עולם הרגשות ומצבי רוח

- רגש הוא מצב נפשי-גופני שיש לו ביטויים סובייקטיביים ואובייקטיביים.
- רגש מקושר למצב רוחו של המרגיש, ולאישיותו.
- השפעת השמנים האתרים על מצב התודעה
- שילובים של שמנים אתרים לחיבור גוף נפש
- דרכי השימוש בשמנים אתרים למערכת הרגשית

### שיעור 8 | שיטת המגע ארומטאץ'

- השיטה המהפכנית לאיזון גוף-נפש בארבעה שלבים:
- שלב 1: שליטה בלחץ ☑ הרגעה

- שלב 2: תמיכה במערכת החיסון
- שלב 3: סיוע במניעת דלקות [2] הפגת כאב ולחץ
- שלב 4: הפעלה של כוח ואנרגיה [2] תמיכה בהומאוסטאזיס

## שיעור 9 | היופי מתחיל מבפנים

- כל מצב חיצוני של הגוף מושפע מפנים ולכן חשוב ליישם אורח חיים תקין המשלב
- תזונה, שינה, תנועה
- בשיעור נלמד מהם תוספי התזונה החשובים
- יתרונות תוספי תזונה ושמנים אתרים טהורים
- מצבים ומינונים

## שיעור 10 | היופי נשמר מבחוץ

- הקוסמטיקה בעולם המודרני
- שילובים של שמנים אתרים, קרמים ושמי נשא
- טכנולוגיה מתקדמת בשילוב ארומתפיה

## שיעור 11 | ניקוי הגוף מרעלים וארומתרפיה

- אורח החיים הדינמי של העולם המודרני גורם לנו "לעומס רעילות"
- נלמד מהן שיטות הניקוי
- איך מיישמים את שיטו הניקוי בחיים המודרניים
- יתרונות השימוש בשמנים אתרים לניקוי רעלים

## שיעור 12 | ארומה לייף סטייל

שיעור סיכום לתחומים הרבים בהם ניתן לשלב שמנים אתרים הכולל:

- הריון, לידה וגידול ילדים
- אינטימיות וזוגיות
- שימושים למשפחה ולבית
- ספורט ופעילות גופנית, ירידה במשקל וחיטוב
- ועוד[2].

## 1. ערכת התנסות של שמנים אתרים טהורים לתרגול במהלך הקורס הכוללת דוגמיות :

- ערכת המשפחה
- ערכה רגשית ומצבי רוח
- ערכת ארומטאץ'

## 2. ספרות מקצועית עם מידע מורחב על על שימושים בשמנים אתרים וארומתרפיה

### 3. מפות עבודה לתרגול מעשי:

- מפת רגשות, מצבי רוח וארומתרפיה
- מפת טיפול במשפחה ובבית וארומתרפיה
- מפת ערכת ארומטאץ' לטיפול במגע

4. ערכת DIY הכוללת: בקבוקים, קופסאות, פיפטות, רולרים, פותחן בקבוקים, דיפיוזרים לאף, בקבוקי ספריי

5. הדרכות מוקלטות של הקורס לתרגולים בזמן חופשי, למשך כל תקופת ההשתתפות בקורס

6. קבוצת תמיכה לשאלות ותשובות של רכזת הקורס

עידן הטכנולוגיה ולימוד מהנחות של הבית הפך את העולם האקדמי לזמין יותר, יעיל יותר ומושך יותר.

בעולם בו אנו חיים הזמן הפך להיות משמעותי ביותר כאשר יש לנו כל כך הרבה משימות להשלים במהלך היום, השבוע, החודש והשנה.

לכן לימודים מרחוק און ליין הפכו ליותר פופולאריים בשנים האחרונות.

קורסים פרונטליים בכיתה מוגבלים בזמן, במסגרת השעות המתוכננות מראש על המרצה להספיק להעביר את החומר. לעיתים הוא מספיק ואף יותר ולעיתים לא. למה? כי משהו מהמשתתפים שואל שאלה שמעכבת, כי יש הפסקת קפה שמתארכת, כי פתאום קופץ החשמל. בקורסים אונליין תוכלו לצפות בכל שיעור ושיעור במלואו ובלי הפרעות. ניתן לעצור כל שיעור ולהמשיך את הצפייה במועד מאוחד יותר.

#### 1. זמינות

הקורס זמין לכם 24/7 לצפייה בשעות ובזמנים הנוחים לכם כל שיעורי הקורס זמינים לכם לצפייה מתי שרק תתפנו אליו. בלי לחץ, בלי להפסיד ועם האפשרות לצפות כשאתם בשיא הריכוז והערנות שלכם ולא מותשים אחרי יום עבודה.

#### 2. לומדים בקצב שלכם

בקורס אונליין תוכלו לצפות בכל שיעור ושיעור במלואו ובלי הפרעות. ניתן לעצור כל שיעור ולהמשיך את הצפייה במועד מאוחד יותר.

#### 3. ניתן לצפות שוב ושוב

צפיתם בשיעור ומשהו שם לא היה מובן? חוזרים אחורה. רוצים להיזכר במשהו שנלמד באחד השיעורים הקודמים? צופים בו שוב. בניגוד לקורסים פרונטליים בהם לא ניתן לחזור על החומר, עם קורסים דיגיטליים תוכלו לצפות שוב ושוב באותו השיעור. ניתן לעצור את השיעור ולהמשיך בכל רגע נתון, לסכם לעצמכם, לתרגל

ולבצע כל פעולה שתסייע לכם להבין את החומר במלואו.



לחץ:י כאן למעבר לתשלום ורישום לקורס

לפניך מגוון אפשרויות לשיתוף הדף:



# 442