

# בריאות טובעית

מסלול Practitioner

שנה"ל תשפ"ו (2025-2026)

לימוד מעמיק של עקרונות הבריאות הטבעית  
הבנה שורשית של חוקי החיים והדרך לריפוי טבעי  
ליווי אישי להצלחה  
כלים פרקטיים שיטמיעו שינוי אמיתי בגוף ובחיים

## פרטי הלימודים:

תחילת הלימודים: יום רביעי, 19.11.2025, כ"ח חשוון תשפ"ו

מסלול בוקר: 10:00-13:30

מסלול ערב: 18:00-21:30

היקף הלימודים: 147 שעות אקדמיות

ליווי: תכנית מעבר לאורח חיים בריא

מרצים: איתמר שטרית, יאיר פוקס

תעודה: "מדריך בריאות טבעית בשיטת אילמה"

משך הלימודים: חצי שנה אקדמית

קבלת התעודה מותנית בהשתתפות פעילה ועמידה בתנאים

## Practitioner מסלול

### שנה"ל תשפ"ו (2025-2026)

תכנית ה־Practitioner מיועדת למי שמבקש להתחבר לגוף, להבין אותו באמת - ולחיות מתוך בריאות. מתאימה למי שמרגיש שהגוף מאותת, ושזמן לעשות שינוי - עמוק, פשוט ומבוסס על חוקי הטבע. נלמד לזהות את שורשי חוסר האיזון, ונרכוש כלים מעשיים לריפוי. זו לא עוד תיאוריה - זו התחלה של דרך חדשה.

### תכנית הלימודים

1. חוקי החיים וכוחות הריפוי מהי חוקיות הטבע ואיך היא משפיעה עלינו?
2. מהמזון המודדני ובריאות טבעית הבנת הנזק, גילוי הדרך
3. מערכת העיכול ו 5 אבות המזון היסודות להזנה ובריאות
4. הרכב המזון חלבונים ואיזון חומציות בניית גוף חיוני ומאוזן
5. הרכב המזון שומנים וכללי זהב לאכילה נכונה
6. הרכב המזון פחמימות והזנה חכמה לעיכול קל
7. כח החיים ואנרגיה עצבית לחיות מתוך עוצמה פנימית
8. מחלה החלמה מחלה החלמה גורמים והתפתחות הבנת המחלה - הדרך האמיתית לבריאות
9. ארגז כלים לטפל במשפחה בדרך טבעית מחלה אקוטית, מחלה כרונית ומשברי ריפוי - שפת הגוף
10. ארגז כלים ילדים, הורים ומשברים
11. ארגז כלים תזונה מאוזנת, מפת דרכים לבריאות יומיומית
12. ארגז כלים כוחות הריפוי שבמים, כלים טבעיים לבריאות
13. ארגז כלים תנועת החיים, חיזוק החיים דרך הגוף
14. יום עיון חווייתי נשימה המפתח לאיזון הגוף והנפש
15. ארגז כלים שמש ואדמה - להתחבר אל מקור החיים
16. מבחן שיקוף ויישום

## תכנית מעבר לאורח חיים בריא

כדי להפוך ידע לדרך חיים - צריך ליווי אמיתי ביומיום.  
התוכנית כוללת תכנים שבועיים מעשיים להטמעה של אורח חיים טבעי.  
המסגרת הזו מאפשרת צעדים מדורגים, התמדה ותמיכה אישית לאורך השנה.

### נושאים שיועברו:

- החלטה ותכנון נכון
- צעדים קטנים ויישום בפועל
- מעקב והתאמה אישית
- שימור הדגלים והעצמה עצמית
- גיבוש זהות חדשה

### תזונה ואורח חיים:

- זמן ותזונה חכמה
- רגש ותודעה סביב אכילה
- התנועה והנשימה לבריאות

### אתגרי ניקוי:

- אתגר ניקוי ראשון
- אתגר ניקוי שני
- למידה מתהליך

## תכנית אינטרנטית

### קורס אנטומיה פיזיולוגיה

הכרת הגוף ומערכותיו היא בסיס לכל טיפול טבעי מדויק. בקורס נעמיק באנטומיה ופיזיולוגיה, נלמד לקרוא סימנים ולהבין תפקודים, ונבנה תשתית מדעית שתשמש אותנו כמטפלים בשפה הטבעית של הריפוי.

#### מבוא לאנטומיה פיזיולוגיה

- מבוא לרפואה מערבית
- מבוא לכימיה אורגנית
- האטום - מבנה וקישור (חלק א')
- האטום - מבנה וקישור (חלק ב')
- משפחות של מולקולות
- חומצות ובסיסים
- סוכרים
- חומצות שומן וכולסטרול
- חלבונים ואנזימים
- יסודות ומושגים בסיסיים
- התא - מבנה ותפקוד
- רקמות
- אנטומיה ופיזיולוגיה - מערכות הגוף (חלק א')
- אנטומיה ופיזיולוגיה - שריר ושלד (חלק ב')

## תכנית הליווי

### חצי שנה של הטמעה, חיבור ויישום

עם סיום מסלול ה-Practitioner, ממשיכה התכנית לתהליך של חצי שנה נוספת של ליווי והטמעה - הכולל שיעורים דיגיטליים מתקדמים, מפגשי שאלות ותשובות עם המרצים, טעימות מתחום דרך הנפש, קהילה חיה ותמיכה אישית - כדי לוודא שהשינוי לא יישאר ברעיון, אלא ייהפך לדרך חיים שלמה.

#### מה כוללת תכנית הליווי?

- שיעורים דיגיטליים חדשים שמעמיקים את נושאי הבריאות הטבעית
- מפגשי שו"ת עם המרצים - חידוד, בירור, התקדמות
- טעימות מתחום דרך הנפש - למי שמעוניין לחבר גוף ונפש
- קצב רך ומלווה - פעם בשבוע, למשך כחצי שנה
- תמיכה בהמשך הדרך - מתוך קהילה ומסגרת ברורה

## Practitioner - בריאות טבעית

### תכנית חדשנית, ממוקדת ועמוקה

בריאות טבעית - Practitioner היא תכנית לימודים מקצועית, מעמיקה וממוקדת, המעניקה כלים מעשיים לאיזון ולריפוי טבעי בשיטת אילמה.

- ✓ חצי שנה של לימודים מעמיקים בבריאות טבעית
- ✓ תכנית ליווי למעבר לאורח חיים בריא
- ✓ חצי שנה נוספת של תכנים דיגיטליים, שו"ת וליווי לאחר סיום הלימודים

**מחיר מסלול Practitioner: 9,700 ש"ח בלבד**

אילמה רשאית לעדכן את תכני הלימודים ופרטי התכנית בהתאם לשיקול דעתה

תכניות הלימודים של אילמה | תשפ"ו (2025 - 2026)