

## محاور الحقبة التدريبية

الفنون الانسانية	اسم الحقبة باللغة العربية
Humanity Arts	اسم الحقبة باللغة الانجليزية
Hager Kandeel	اسم منظم الحقبة التدريبية
96	عدد ساعات التدريب
هيئة اكسفورد البريطانية للاعتماد OAB-UK	جهة الاعتماد

### أهداف التدريب

1. مساهمتها الاكيدة والفعاله في تعديل السلوك الانساني وتحسن الجوانب الجسديه والروحانيه والجسديه
2. تميزها برفع الوعي الذاتي الإنساني
3. جلسات فنون الانسانيه باختلافها تركز علي العقل والجسد والروح
4. منهج فنون الانسانيه برنامج يجمع بيت التعليم والتدريب والترفيه والترفيه

### الفئات المستهدفة من التدريب

1. جميع الورش يقوم ممارستها كل من يريد ممارسه رياضه بدنيه وعقليه وروحيه
2. من يريد الحصول عي شهاده معلم فنون الانسانيه
3. يتم تقسم المنهج للمعلم (الجزء النظري + الورش)
4. الورش يتم الحصول علي طريقه تدريبيها للمعلمين فقط ولكن الممارس يحصل علي الورش فقط كساعات تدريب

### نبذة تعريفية عن الدورة التدريبية

منهج فنون الانسانيه منهج يهتم بالانسان جسديا وعقليا وروحانيا ، للوصول إلي التوازن الداخلي والخارجي من خلال اتباع برامج مختلفه تم تصميمها لتعديل السلوك الانساني ، بالدمج بين اليوجا والياقه البدنيه والصحة النفسية.

تنقسم دوره التدريبية الي جزئين تدريب مدربين وتدريب ممارسين

## محاور الحقبة التدريبية

المحور	عنوان المحور	المدة بالساعات
المحور الرئيسي: 1	" جذور فنون الإنسانية "	6
المحور الفرعي: 1	المقصود بفنون الإنسانية	
المحور الفرعي: 2	فلسفه فنون الإنسانية	
المحور الرئيسي: 2	يوجا الإنسانية	6
المحور الفرعي: 1	ما المقصود باليوجا التقليديه	
المحور الفرعي: 2	لمحه تاريخيه عن اليوجا التقليديه	
المحور الفرعي: 3	فلسفه اليوجا التقليديه	
المحور الرئيسي: 3	التشريح الإنساني "	10
المحور الفرعي: 1	أهميه دراسه التشريح في فنون الإنسانية	
المحور الفرعي: 2	التشريح الإنساني في فنون الإنسانية الجسد المادي - الجسد الروحي - الجسد العقلي	
المحور الفرعي: 3	مسار الطاقه الحيويه	
المحور الرئيسي: 4	الإنسانيه كنظام حياه	10

	الإيقاع اليومي الإنساني	المحور الفرعي: 1
	النظام الغذائي الإنساني	المحور الفرعي: 2
	التمرين الإنساني	المحور الفرعي: 3
	1- الأوضاع الجسديه	المحور الرئيسي: 4
	2- التنفّسات	المحور الفرعي: 5
	3- قفلات الجسم	المحور الفرعي: 6
	4- المودرا	المحور الفرعي: 8
	5-المانترا	لمحور الفرعي: 9
	6- التأمل	لمحور الفرعي: 10
	7- الاسترخاء	لمحور الفرعي: 11
6	دور المعلم للوصل بالإنسان إلي سلوك إنساني	المحور الرئيسي: 5
	هويه معلم فنون الإنسانيه	المحور الفرعي: 1
	المسئوليات في إعداد ممارسة فنون الإنسانيه	المحور الفرعي: 2
	المبادئ التوجيهيه لتصميم نماذج جلسه فنون الإنسانيه	المحور الفرعي: 3
12	تدريب عملي “Humanity fit workshop”	المحور الرئيسي: 6
	الهدف من هذه الورش وطرق التدريب	المحور الفرعي: 1
	التدريب العملي 14 وحدة تدريبيه	المحور الفرعي: 2
12	تدريب عملي “Humanity Re- Breathing”	المحور الرئيسي: 7

	الهدف من هذه الورش وطرق التدريب	المحور الفرعي: 1
	التدريب العملي 7 وحدة تدريبية	المحور الفرعي: 2
2	تدريب عملي " Humanity CALM FLOW "	المحور الرئيسي: 8
	الهدف من هذه الورش وطرق التدريب	المحور الفرعي: 1
	التدريب العملي علي وحدة تدريبية	لمحور الفرعي: 2
12	تدريب عملي " Humanity Self awareness "	المحور الرئيسي: 9
	الهدف من هذه الورش وطرق التدريب	المحور الفرعي: 1
	التدريب العملي 7 وحدة تدريبية	لمحور الفرعي: 2
12	تدريب عملي " Humanity JOCKERS "	المحور الرئيسي: 10
	الهدف من هذه الورش وطرق التدريب	المحور الفرعي: 1
	التدريب العملي علي أوضاع 7 مسارات تدريبية	لمحور الفرعي: 2
96	مجموع الساعات التدريبية المعتمدة	

OAB Authority Director

IOA Regional Director

Package Organizer

*Hub*

*Nattheer Qasbi*

*Hager Kandeel*



**CERTIFIED  
TRAINER**