



## مرحبا بكم في مؤتمر ZEN

### المؤتمر الدولي الثالث للعقل والجسد

القاهرة – جمهورية مصر العربية

في الفترة من 20 – 25 أبريل 2012

بمساعدة راعنا الرسميين للمؤتمر ، والعمل الجماعي الرائع من جميع العاملين باكاديمية SAFE ، ومصممة مواقع إلكترونية مذهلة وحماسا كبيرا من الجميع ، نجح المؤتمران الدوليان السابقين للعقل والجسد في 2010 و 2011 نجاحا باهرا! وهذا العام سيكون المؤتمر الثالث اكبر بكثير!

كما شجعنا النجاح الساحق للمؤتمرات السابقة على أن نقرر تنظيم مؤتمرين كل عام بدلا من مؤتمر واحد، يكون الأول في مارس أو أبريل من كل عام والثاني في سبتمبر أو أكتوبر من كل عام. وبدءا من هذا العام قررنا إدراج العديد من ورش العمل و الكلاسات المتخصصة في مجالات اللياقة البدنية المختلفة في جدول المؤتمر حتي يخاطب مؤتمرا عددا أكبر من الأخصائيين الرياضيين سواء في مجال اليوجا أو الإيرويكس أو التدريب الخاص.

#### برنامج المؤتمر هذا العام حافل:

#### تراسي جينينجز هيل

تعود مرة اخري لتقوم بتدريس المستويين الأول والثالث للدورة التدريبية YogaFit ، وستقوم بتدريس حلقة البحث المشهورة بعنوان اليوجا لكبار السن (YogaFit Seniors) . وبذلك يمكن للأشخاص الراغبين في الحصول علي عدد الساعات المعتمدة للقب مدرب اليوجا المعتمد 200-Hour RYT أن يحصلوا على 50 ساعة معتمدة من التدريب خلال مؤتمر 2011 . وبالنسبة الي الأشخاص الحاصلين علي المستوي الاول بمؤتمر 2010 فسيمكنهم إعادة حضور المستوي الأول مرة اخري بأسعار مخفضة للحصول علي ال 200-Hour RYT . أما بالنسبة للذين لم يحضروا المستوي الثاني مسبقا، فيمكنهم حضور المستوي الثالث في هذا المؤتمر ثم حضور المستوي الثاني في شهر أكتوبر 2012

#### كريم ستروجو

أما عن نفسي، كريم ستروجو، فسأقوم بتدريس العديد من ورش العمل المتخصصة في العديد من المجالات المختلفة كالعلاج الرياضي وتقنيات التدريب الحديث. هذا إلى جانب العديد من الكلاسات المتقدمة من اليوجا والسبب والتدريب بالأوزان.

#### نيفين الجمل وكيري جاي

تنضمام إلينا هذا العام لتقديم ورشة العمل الشهيرة "نافذة إلى الروح" (Gateway to the Soul)

تحياتي

كريم ستروجو



## السيرة الذاتية للمحاضرين

### كريم ستروجو

رئيس مؤتمر ZEN ومؤتمر SAFE Convention ورئيس مركز STEP الرياضي ورئيس ومؤسس أكاديمية SAFE الدولية، الأكاديمية الدولية الأولى في الشرق الأوسط لإعداد مدربي الجيم والأيروبيكس وهو أيضا محاضر دولي مرموق في مجال الإعداد البدني.

إلى جانب شهرته الواسعة كخبير علاج رياضي، كريم حاصل أيضا على شهادة مدرب إيروبيكس ومدرب إعداد بدني من منظمة الـ AFAA الأمريكية ولديه خبرة واسعة في التعامل مع العديد من المشاكل الصحية والإصابات الرياضية.

كريم هو أيضا مبتكر نظام الـ QuickSlim® المبني على نظام الـ IBM الذي ابتكره كريم منذ عدة سنوات والذي ساعد أعدادا كبيرة من الناس على إنقاص وزنهم بدون رجيم في زمن قياسي.

كمعلم، كريم هو مؤسس ومؤلف أول كورس مصري لإعداد مدربي الإيروبيكس والذي يعد نقطة تحول في التعليم الرياضي أدى إلى زيادة ملحوظة في عدد مدربي الإيروبيكس في مصر. في عام 2006 أصدر كريم ستروجو الطبعة الأولى من كتابه الثاني « Personal Training : A borader look on exercise® » وهو المنهج الرسمي لكورس مدرب الإعداد البدني الشهير والذي يحمل نفس الاسم.

في عام 2009 أصدر كريم طبعة جديدة ومطورة من كتابه الأول تحت إسم:

« The Professional Group Fitness Instructor's Manual® »

قام كريم بإعادة كتابة معظم فصول الطبعة الجديدة لتتضمن أحدث الإكتشافات الرياضية والأبحاث العلمية الحديثة.

في أكتوبر 2010 قام كريم ستروجو بنشر كتابه الجديد « Pilates : the SAFE Way™ » الذي يعتبر المقرر الرسمي لكورس البيلاتس الجديد الخاص بـ SAFE Academy كما سيقوم هذا العام بنشر كتابه الرابع « Fluid Yoga » الذي سيكون المنهج الرسمي لكورس إعداد مدرب اليوجا المتخصص.

كريم يؤمن بأن "مع المثابرة، أحلام اليوم هي حقائق الغد"



## تراسي جينجز هيل

دخلت تراسي جينجز هيل في مجال اليوجا بعد إصابتها بإنزلاق غضروفي في الفقرات القطنية. رغبة منها في تحسين صحتها وإيجاد التوازن الطبيعي لحياتها، قررت تجربة العديد من أساليب اليوجا المختلفة حتى إكتشفت أسلوب YogaFit.

درست تراسي في الهند منبع اليوجا وتساfer حاليا إلى مختلف دول العالم لتدريس اليوجا. تراسي مؤمنة بأهمية الترابط بين العقل والجسد ولذلك إختارت أن تمتهن تدريس اليوجا واللياقة البدنية بدلا من العمل بشهادة البكالوريوس الخاصة بها في مجال إدارة الموارد البشرية.

إلى جانب كونها مدربة يوجا دولية، تراسي أيضا حاصلة على شهادة تدريب الإيروبيكس من منظمة الAFAA الأمريكية منذ أكثر من إحدى عشرة أعوام حيث تعطي صفوفها في الindoor cycling والرقص والتقوية وقوة التحمل.

تراسي أيضا حاصلة على شهادة مدرب الإعداد البدني من AFAA و ACE ، كما قامت بإدارة برامج الإيروبيكس بالعديد من مراكز اللياقة البدنية بالولايات المتحدة الأمريكية.

## كيري جاي

كاتبة ومحدثة أسترالية تتناول الحياة والحدس الروحي. تتميز بالانفتاح والأمانة. استقرت كيري بالقاهرة منذ أكثر من عشر سنوات وتأمّلت الحياة من وجهة نظر الشرق والغرب ولكنها مارست حياتها اعتمادا على إحاسيس قلبها.

على مدار خمسة عشر سنة ساعدت كيري أشخاص كثر عن طريق زيادة وعيهم بصحتهم الجسمانية والروحانية وتؤمن بأن تجارب الحياة أكبر معلم ولذا تحفز الآخرين ليعيشوا حياتهم في ضوء تجاربهم والتي تتماشى مع أهدافهم الروحية.

تَعلم كيري أن الحياة بصورتها البشرية مجرد جزء تمر به الروح ومن أجل تقدير هذه المرحلة حق تقديرها يجب أن نكتشف بوابة الروح. تشبها بشخصية جيمني كريكييت في قصة بينوكيو تسترشد كيري بضميرها والذي أرشدنا لرحلة الروح وهي طاقة الذات الحقيقية.

## نيفين الجمل

نيفين الجمل أم مصرية وشاعرة وكاتبة جرات على أن تتبع مسيرتها الروحية. خلال رحلتها التي ألهمتها إياها روحها ذهبت إلى أبعد من المرئي في الحياة مما مكنها من الارتقاء فوق العديد من الاعتقادات الخاطئة السائدة بإيعاز من معتقدات العقل. قد واجهت ضغوطا اجتماعية وثقافية حتى تعيش بما تؤمن به.

كما أن نيفين ممارسة لعلاج الإيموترانس والريكي ولديها اهتمام وحب للأحجار الكريمة. قد ساعدت انارة الطريق الروحي للعديد من الأشخاص.  
تنق كل من نيفين وكيري بحقيقة واعجاز ما لا يرى بالعين المجردة.



## أخبار هامة

### وفر مع باقات مؤتمر Zen الخاصة...

#### اختر باقة تناسب امكانياتك:

بطاقة Zen الخضراء (حضور شامل) – وفر 1200 جم أو 200 دولار امريكي  
بطاقة YogaFit - وفر 600 جم أو 100 دولار امريكي  
بطاقة SAFE Academy – وفر 240 جم أو 40 دولار أمريكي  
لمعرفة التفاصيل الكاملة للباقات <http://zenconference.net/bookings.php>

#### انضم الى صفحة اكااديمية SAFE على Facebook

يسرنا ان نعلن عن اصدار الصفحة الرسمية لأكاديمية SAFE على Facebook !

انضم الينا الآن لتصلك آخر الانباء حول الدورات التدريبية، ورش العمل، الأحداث الهامة، والمؤتمرات

<http://www.facebook.com/group.php?gid=140028032682258#!/group.php?gid=140028032682258&v=info>

#### مؤتمر Zen لعام 2010

حقق مؤتمر Zen الأول والذي عقد في شهر أكتوبر 2010 في مركز STEP نجاحا هائلا !  
و قد كان تجربة تعليمية رائعة في جو من المتعة، الدفاء و الاهتمامات المشتركة.

شاهد مجموعة الصور الكاملة لمؤتمر Zen لعام 2010  
<http://zenconference.net/news.html>



## ورش العمل والدورات التدريبية لأكاديمية SAFE من الممكن الآن أن تأتي اليك !

أكاديمية SAFE تقدم الآن "النسخة المتفلة" من الدورات التدريبية وورش العمل.

لقد أعلن ياسر دسوقي، نائب رئيس أكاديمية SAFE ، انه مع بداية عام 2011 سوف يبدأ مدربي SAFE فى السفر الى دول أخرى فى الشرق الأوسط لتقديم بعضا من الدورات التدريبية وورش العمل لأكاديمية SAFE .

"نظرا للقبال المتزايد على الدورات التدريبية وورش العمل فى منطقة الشرق الأوسط، فقد شعرنا بضرورة توفير الدورات التدريبية وورش العمل بصورة تيسر للطلاب من دول أخرى الاستفادة منها."

يقول ياسر ان مجموعات من 10 أشخاص أو أكثر يمكنهم حجز الدورة التدريبية، الحصول على المادة المكتوبة، دراسة المادة مع مدربي SAFE عبر الانترنت ثم حضور ورشة عمل لمدة أسبوع فى بلادهم لاعدادهم للاختبارات النهائية.

نظرا لتأثر جودة الدورات التدريبية فى حالة الحضور ليوم أو يومين، فقد قرر مؤسس ورئيس أكاديمية SAFE ، كريم ستروجو، أن يضع هذه التوليفة من الدراسات عبر النت و مجموعة محاضرات الأسبوع الواحد حتى تتحقق أعلى جودة من التعليم والفائدة لكل طلاب أكاديمية SAFE .

لمزيد من المعلومات عن الدورات التدريبية وورش العمل لأكاديمية SAFE:

[www.SAFEacademy.com](http://www.SAFEacademy.com)



# المتطلبات اللازمة من اجل الحصول على لقب مدرب يوجا معتمد من YogaFit خلال برنامج 200-Hour RYT

برنامج إعداد مدرب اليوجا المعتمد من اتحاد اليوجا الدولي  
Yoga Alliance-Approved Yoga Teacher Training Program

ان المتطلبات التالية جزء اساسي من برنامج YogaFit's 200-Hour RYT:

للتأكد من ان نموذج طلبك محضر بطريقة زمنية صحيحة يرجى الاحتفاظ بنسخ من شهادات اتمام التدريبات الاجبارية التالية:

- المرحلة الاولى من YogaFit
- المرحلة الاولى من YogaFit (إعادة)
- شراء ومراجعة الاسطوانة المدمجة (DVD) من YogaFit المرحلة الاولى
- المرحلة الثانية
- المرحلة الثالثة
- YogaFit لكبار السن
- التشریح
- المرحلة الرابعة
- المرحلة الخامسة
- بالاضافة الي ذلك يجب حضور احد ورش العمل التالية تدريبات الحوامل (YogaFit pre/postnatal) اوتدريب الاطفال (YogaFit kids)
- اثنتان من ورش العمل المتخصصة الجديدة : YogaBack , YogaProps , YogaFit Sweat , YogaLean , YogaPlus , YogaFit 4 Life.
- جميع كورسات YogaFit تتطلب العديد من ساعات الإستذكار بالمنزل لإستكمال الساعات المطلوبة من اتحاد اليوجا

ورجاء ملاحظة انه يجب تقديم التالي عند التقديم للحصول على 200 RYT :

- صفحة واحدة عن اهم درس تم الاستفاة منه من 4 page 58 manual Bhagavad Gita
- صفحة واحدة توضح شعريا gita 3 توضح فيها المعايير عن sutra صفحة 58 من المرحلة الرابعة
- 200 RYT اختيار المستوي :
- في 2011 YogaFit سوف تتطلب حضور 2 ورشة عمل من الورش التالية بدلا من اعادة المرحلة الثانية :
- YogaBack , YogaProps , YogaFit Sweat , YogaLean , YogaPlus ,and YogaFit 4 Life