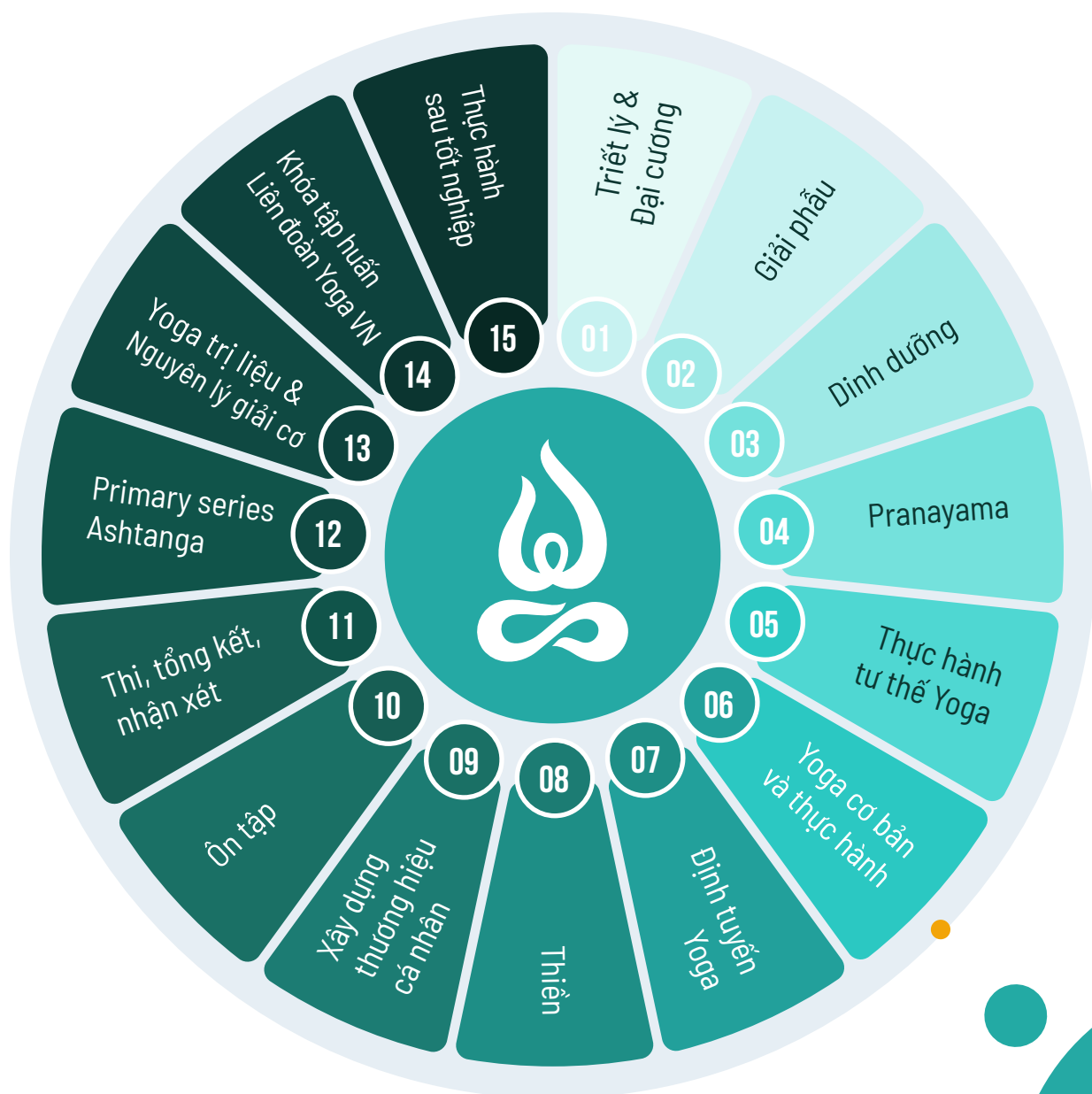


— Lộ Trình Đào Tạo —

Chương Trình Huấn Luyện Viên Yoga

200⁺ Giờ

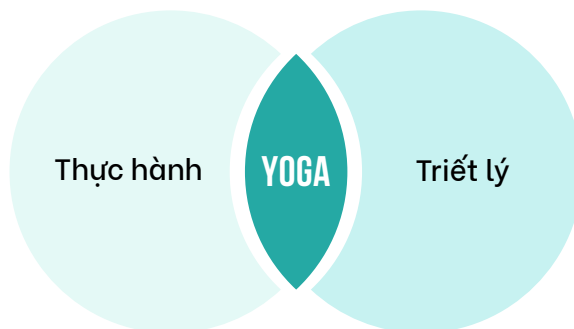


PHẦN 01

TRIẾT LÝ & ĐẠI CƯƠNG

10 Giờ

Học viên hoàn tất nội dung Triết lý trong 5 tuần đầu tiên của chương trình. Yoga là một phương pháp tự thực hành và tu tập, bao hàm cả hai yếu tố:



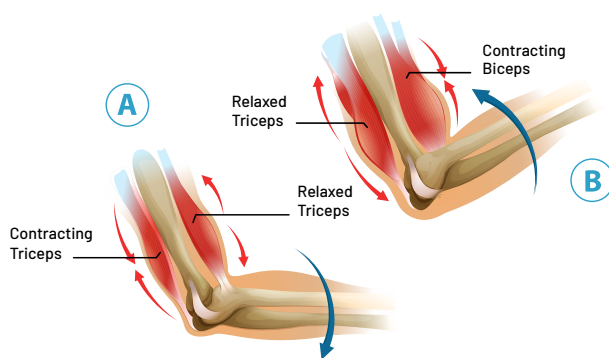
Nắm rõ Triết lý cơ bản của Yoga giúp Học viên tự cân bằng cuộc sống, bằng cách bóc tách mình ra khỏi những điều tham, sân, si để có một cái tâm trong sáng dẫn dắt và truyền cảm hứng đến Học viên;

PHẦN 02

GIẢI PHẪU

10 Giờ

Sau khi hoàn thành học phần Triết lý & Đại cương, Học viên sẽ tiếp cận đến Yoga Giải Phẫu (Tuần thứ 5 đến Tuần thứ 9).



Hiểu về cấu trúc cơ bản và mối quan hệ giữa các hệ thống trên cơ thể với những chuyển động trong Yoga. Từ đó, Học viên có cái nhìn khoa học hơn về bộ môn Yoga, hiểu hơn về ưu - khuyết điểm cơ thể và điều chỉnh sao cho phù hợp;

Phân tích tư thế chính xác giúp xây dựng chuỗi bài Yoga có tính khoa học và sáng tạo.

PHẦN 03

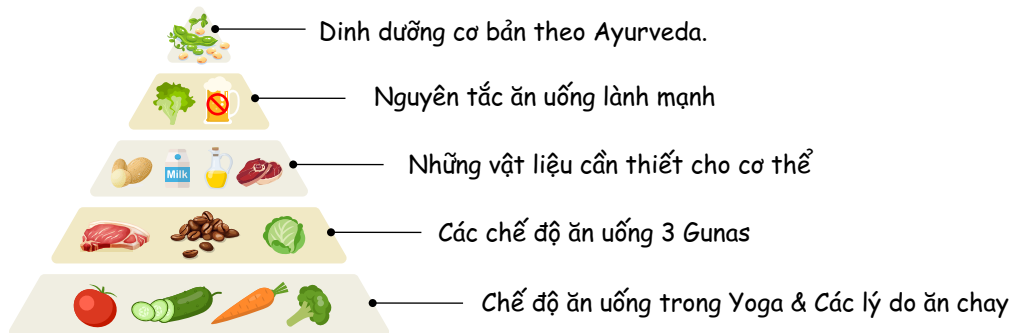
DINH DƯỠNG

10 Giờ

Học phần dinh dưỡng được phân bổ đều xuyên suốt khóa học nhằm đảm bảo tính ứng dụng thực hành. (Tuần 1, 2, 4, 8, 9)

Dinh dưỡng trong Yoga trình bày mối quan hệ giữa thức ăn đưa vào cơ thể và ảnh hưởng của chúng lên cơ thể, năng lượng và tâm trí người thực hành Yoga.

Học phần này bao gồm:



PHẦN 04

PRANAYAMA

10 Giờ

Bắt đầu từ Tuần 1, Học viên sẽ được hướng dẫn thực hiện các bài tập thở theo cấp độ từ cơ bản đến nâng cao và ứng dụng trong các buổi tập luyện mỗi ngày.

Hiểu rõ hơn về lớp vỏ năng lượng của cơ thể trong học phần Pranayama không chỉ giúp Học viên kiểm soát và bảo tồn nguồn năng lượng của chính mình, mà còn tăng hiệu quả trong làm việc, tập luyện với một cơ thể khỏe mạnh và tràn đầy năng lượng



Nadis và Chakra



Cấu trúc cơ thể
dạng vía



Bài tập thở

PHẦN 05

THỰC HÀNH TƯ THẾ YOGA

34 Giờ

Học viên được tập luyện và trải nghiệm đa dạng các loại hình Yoga xuyên suốt khóa học nhằm duy trì nguồn năng lượng tích cực và cải thiện cơ thể linh hoạt, sức khỏe dẻo dai.



PHẦN 06

YOGA CƠ BẢN VÀ THỰC HÀNH GIẢNG DẠY

42 Giờ

Học viên được chia nhóm để thực hành giảng dạy xuyên suốt 13 tuần học tập tại trung tâm.

Yoga cơ bản là học phần nền tảng – cung cấp kiến thức cơ bản về Yoga, tư thế, nguyên tắc tập luyện, cũng như thiết kế chuỗi để chuẩn bị cho học phần định tuyến nâng cao;

Thực hành giảng dạy giúp Học viên củng cố kiến thức đã học và hoàn thiện kỹ năng tổ chức lớp Yoga cơ bản.



Yoga cơ bản



Thực hành giảng dạy

PHẦN 07

ĐỊNH TUYẾN YOGA, THIẾT KẾ CHUỖI TƯ THẾ, THỰC HÀNH ĐÚNG LỚP

52 Giờ

Sau khi hoàn thiện học phần Yoga cơ bản, Học viên sẽ tiếp cận đến Yoga định tuyến, từ Tuần thứ 3 trở đi.

Định tuyến trong Yoga trình bày một cách khoa học về mối quan hệ giữa chấn thương và an toàn trong luyện tập. Đây là học phần tuyệt vời giúp Học viên nhận thức sâu sắc về cơ thể của mình, đồng thời, hiểu rõ những yếu tố đảm bảo tính an toàn và đạt hiệu quả tối ưu trong một tư thế. (Ví dụ: Kích hoạt cơ gì, sử dụng hệ xương ra sao và phân tán lực như thế nào).



PHẦN 08

THIỀN

10 Giờ

Học viên được thực hành thiền 30 phút cùng Huấn luyện viên vào mỗi đầu giờ chiều.

Học phần mang đến những thay đổi tích cực về mặt tâm trí, tăng cường sự tập trung, làm việc hiệu quả

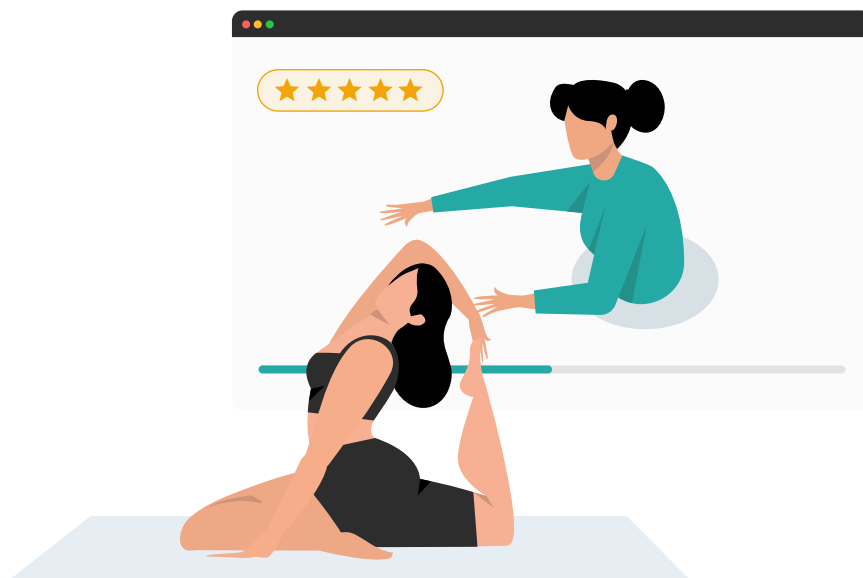


PHẦN 09

XÂY DỰNG THƯƠNG HIỆU CÁ NHÂN

04 Giờ

Chiến lược về định vị và xây dựng thương hiệu cá nhân dành cho Huấn luyện viên Yoga.



PHẦN 10

ÔN TẬP

06 Giờ

Học viên ôn tập và hệ thống lại những kiến thức đã học nhằm chuẩn bị cho kỳ thi cuối khóa.



PHẦN 11

THI, TỔNG KẾT, NHẬN XÉT

12 Giờ

Học viên tham gia kỳ thi đánh giá cuối khóa. Nội dung thi sẽ bao gồm hai phần là Lý thuyết và Thực hành.



Lý thuyết



Thực hành

PHẦN 12

PRIMARY SERIES ASHTANGA

20 Giờ

Primary Series Ashtanga (Chuỗi sơ cấp) chiếm phần lớn thời gian trong quá trình luyện tập của một người mới theo trường phái này. Hầu hết chúng ta đều sẽ được luyện tập theo phương thức Mysore. Học viên sẽ khai mở cơ thể một cách tuần tự và bài bản. Điều này đã được thử nghiệm trong hơn 50 năm.

Primary Series Ashtanga không chỉ là cửa ngõ của Ashtanga Yoga mà còn là nền tảng vững chắc cho việc thực hành Yoga ở mọi cấp độ, từ vỡ lòng cho đến khi trở thành một bậc thầy vĩ đại trong trường phái này;

Học viên sẽ dần thay đổi tư duy và nhận thức trong việc tiếp cận các tư thế và cách thực hiện chuyển động của từng tư thế.



PHẦN 13

YOGA TRỊ LIỆU VÀ NGUYÊN LÝ GIẢI CƠ

20 Giờ

Bài học áp dụng nền tảng của Yoga Trị Liệu vào từng cá thể. Thông qua các ứng dụng trong phục hồi triệu chứng cơ xương khớp, cơ thể sẽ trở nên linh hoạt và cân bằng hơn.

Các bài tập giải cơ giúp giải quyết các ách tắc, chèn ép, chấn thương không đáng có trong quá trình tập luyện và vận động. Từ đó, học viên trở nên tự tin hơn khi tập luyện và hướng dẫn Yoga.



PHẦN 14

KHOÁ TẬP HUẤN LIÊN ĐOÀN YOGA VIỆT NAM

36 Giờ

Balance Yoga Villa phối hợp cùng Liên đoàn Yoga Việt Nam tổ chức Khóa tập huấn Liên đoàn Yoga Việt Nam nhằm bồi dưỡng các kiến thức chuyên môn nghiệp vụ Huấn luyện viên Yoga cho các Huấn luyện viên Yoga đã tốt nghiệp Khóa đào tạo Huấn luyện viên Yoga 200 Giờ.



Liên đoàn yoga Việt Nam

PHẦN 15

THỰC HÀNH SAU TỐT NGHIỆP

100 Giờ

Balance Yoga Villa Club là nơi để chúng ta cùng nhau chung tay xây dựng cộng đồng Yogi (Yogini) khoẻ mạnh, bình an, gắn kết và chuyên nghiệp. Tại đây, Học viên có thể học hỏi, tăng cường kỹ năng đứng lớp và chia sẻ Hành trình Yoga của mình, đồng thời làm phong phú thêm cuộc sống của mỗi cá thể, vì một thế giới tốt đẹp hơn.



Balance Yoga Villa Club

🔒 Nhóm kín

Tham gia

Chúc mừng bạn

TRỞ THÀNH HUẤN LUYỆN VIÊN YOGA CHUYÊN NGHIỆP

