

THÔNG BÁO

(V/v tổ chức lễ khai giảng Khoá Đào Tạo Huấn Luyện Viên 200 giờ - Khoá HLV09-2024)

Kính gửi: Quý Học Viên đã đăng ký Khoá HLV09-2024

Căn cứ:

- Giấy Chứng nhận ĐKKD số 0317139836 cấp ngày 25/01/2022 bởi Sở KHĐT Tp HCM;
- Giấy Chứng nhận đủ điều kiện kinh doanh hoạt động thể thao số 197/GCN-SVHTT;
- Năng lực và điều kiện giảng dạy cũng như chỉ tiêu đăng ký tham gia Khoá Đào Tạo HLV Khoá HLV09-2024,

Trước hết, thay mặt **Công ty CP Đầu Tư và Phát Triển Dịch Vụ Xuân Mai** (sau đây gọi tắt là Xuan Mai JSC), Chúng tôi xin phép gửi đến quý Anh/Chị Học Viên Khoá Đào Tạo Huấn Luyện Viên Khoá HLV09-2024 lời chào và lời cảm ơn sâu sắc vì đã tin tưởng, lựa chọn đội ngũ Huấn Luyện Viên thuộc **Balance Yoga Villa** trên hành trình chinh phục, cảm nhận chính bản thân mình thông qua bộ môn Yoga.

Nhằm chuẩn bị chu đáo cho Khoá học diễn trong vòng 200 giờ sắp đến, Chúng tôi thông báo dự kiến khai giảng Khoá Đào Tạo Huấn Luyện Viên 200 giờ - Khoá HLV09-2024, cụ thể như sau:

1. THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM KHAI GIẢNG:

Thời gian (dự kiến) : **08:00 Thứ Hai ngày 17/6/2024 (Khoá 09);**
Địa điểm : Số 11, Đường số 6, P.Thảo Điền, Tp Thủ Đức, TP. Hồ Chí Minh.
Đối với HV Online : Qua Zoom (ID và Password sẽ được gửi đến Học Viên)

2. THỜI GIAN HỌC TẬP:

Thời gian học tập : 03 ngày/ 1 tuần vào mỗi Thứ Hai – Tư – Sáu;
Thời gian hoàn tất chuẩn 200 giờ : Trong 8 tuần
Thời gian vào lớp và kết thúc : 08:00 – 17:00 (8,0 giờ/1 ngày)
Thời gian nghỉ trưa : 12:00 – 13:00 (1,0 giờ/1 ngày học)

Lưu ý: Quý Huấn Luyện Viên và Học Viên có thể ở lại nghỉ ngơi tại Trung tâm (vui lòng nhắn tin đăng ký trước cho **team Vận hành thông qua Zalo 077 777 0794**) để Chúng tôi chuẩn bị chu đáo.

3. NỘI DUNG VÀ LỘ TRÌNH ĐÀO TẠO

Tổng thời gian đào tạo là 200 giờ.

Chi tiết như sau:

Phần 1: Triết lý và Đại cương tổng quan : **10** giờ

Học Viên hoàn tất nội dung triết lý trong 5 tuần đầu của chương trình.

Yoga là một phương pháp tự thực hành và tu tập, trong Yoga bao hàm cả hai yếu tố – thực hành và triết lý. 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, điều sân, điều si để có một cái tâm trong sáng dẫn dắt và truyền cảm hứng cho Học Viên.

Trong một tư thế Yoga, ngoài ý nghĩa về mặt giải phẫu, nó còn có ý nghĩa về mặt tâm linh, vì vậy học triết lý còn giúp Học Viên hiểu hết được những điều sâu xa trong một tư thế, và từ đó tâm trí người Học Viên sẽ có sự tiến bộ vượt bậc. Đó cũng chính là sự tiến bộ trên hành trình Yoga của mỗi người Huấn Luyện Viên.

Phần 2: Giải phẫu

: 10 giờ

Sau khi học nội dung Yoga cơ bản, có kiến thức nhất định về Yoga, Học Viên sẽ tiếp cận đến giải phẫu từ tuần thứ 5 đến tuần thứ 9.

- Hướng tiếp cận giải phẫu trong Yoga;
- Mối quan hệ giữa các hệ thống trên cơ thể với Yoga;
- Hệ vận động cơ xương khớp;
- Hệ tuần hoàn;
- Hệ nội tiết;
- Hệ thần kinh.

Phần 3: Dinh dưỡng

: 10 giờ

Học Viên sẽ được học dinh dưỡng ngay từ tuần đầu tiên và phân bổ đều xuyên suốt khóa học nhằm đảm bảo sự ứng dụng thực hành (tuần 1,2,4,8,9).

- Chế độ ăn uống trong Yoga và các lý do ăn chay;
- Các chế độ ăn theo 3 Gunas;
- Nguyên tắc ăn uống lành mạnh;
- Những vật liệu cần thiết cho cơ thể;
- Dinh dưỡng cơ bản theo Ayurveda.

Phần 4: Pranayama

: 10 giờ

Học Viên sẽ được học các bài tập thở từ cơ bản đến nâng cao, bắt đầu từ tuần 1. Sau đó sẽ được thực hành các bài tập thở này hàng ngày trong các buổi thực hành asana hằng tuần.

- Nadis, và Charkra;
- Cấu trúc cơ thể dạng vía;
- Các bài tập thở như: Kapalabhati, Anuloma Viloma, Bhastrika Pranayama, Ujjayi Pranayama, Sitali và Sitkari Pranayama, Moorcha Pranayama, Surya Bhedana Pranayama, Bhramari Pranayama...

Phần 5: Thực hành các tư thế Yoga

: 34 giờ

Học Viên sẽ tập các chuỗi Yoga khác nhau bắt đầu từ tuần 1 đến hết chương trình.

- Thực hành chuỗi Sivananda Yoga;
- Thực hành chuỗi Vinyasha Yoga;
- Thực hành chuỗi Core Power Yoga;
- Thực hành chuỗi Hatha Yoga.

Phần 6: Yoga cơ bản và Thực hành giảng dạy

: 42 giờ

Học phần này Học Viên được học và chia nhau giảng dạy xuyên suốt 13 tuần học tập tại Trung tâm.

- Những điều cần biết trước, trong và sau khi thực hành Yoga;
- Cấu trúc căn bản một lớp Yoga;
- Sắp xếp và xây dựng một lớp Yoga cơ bản;
- Hướng dẫn thực hành một tư thế Yoga cơ bản;
 - o *Kỹ thuật vào tư thế Yoga;*
 - o *Kỹ thuật giữ tư thế Yoga;*
 - o *Kỹ thuật thoát tư thế Yoga;*
- Thực hành và giảng dạy các tư thế ở trình độ cơ bản và trung cấp: Đứng Trên Vai, Đầu Đứng, Cây Cầu, Ngồi Gập Người, Đứng Gập Người, Ngồi Vặn Mình ...
- Thực hành và giảng dạy các chuỗi tư thế cơ bản và trung cấp.

Phần 7: Định tuyến Yoga, Thiết kế chuỗi, Thực hành giảng dạy

: 52 giờ

Sau khi làm quen với Yoga cơ bản, bắt đầu từ tuần thứ 3 trở về sau, Học Viên được làm quen với Yoga định tuyến.

- Tổng quan về định tuyến;
- Các nguyên tắc thực hành định tuyến;
- Định tuyến từng dạng cơ thể;
- Nền móng của tư thế;
- Các điểm xương để chỉnh tư thế về trung lập;
- Định tuyến hệ vận động cơ xương khớp;
- Định tuyến trong các tư thế Yoga ở các trình độ cơ bản, trung cấp, nâng cao;
- Phương pháp dạy định tuyến;
- Thiết kế chuỗi Yoga theo chủ đề;
- Thực hành giảng dạy các chuỗi Yoga theo định tuyến và nâng cao.

Phần 8: Thiền

: 10 giờ

Đầu mỗi giờ chiều, Học Viên được thực hành thiền 30 phút cùng Huấn Luyện Viên.

- Hướng dẫn thực hành thiền cơ bản;
- Tại sao chúng ta cần phải thiền, những cơ chế hoạt động của tâm trí;

- Những trở ngại trong thiền định;
- Những trải nghiệm trong thiền định.

Phần 9: Xây dựng thương hiệu trong Yoga

: 04 giờ

Học phần này giúp Học Viên có cái nhìn tổng quát hơn về định vị thương hiệu cá nhân, và chiến lược xây dựng thương hiệu cá nhân dành cho Huấn Luyện Viên Yoga.

Phần 10: Ôn tập

: 06 giờ

Học Viên sẽ ôn tập lại những kiến thức đã học để chuẩn bị thi cuối khoá.

Phần 11: Thi, Tổng kết và Nhận xét

: 12 giờ

Học Viên sẽ tham gia thi đánh giá cuối khóa để tốt nghiệp chương trình đào tạo. Phần thi sẽ có hai phần là thi lý thuyết và thi thực hành, trong phần thi thực hành có hai phần nhỏ là thi thực hành Yoga cơ bản và thực hành Yoga định tuyến.

11 Học phần được Chúng tôi liệt kê trên đây thuộc Khoá đào tạo 200 giờ (gói standard). Phụ thuộc vào gói đăng ký và nhu cầu của mỗi Học viên mà Chương trình dự kiến sẽ bao gồm thêm Học phần (12) Yoga bầu; (13) Yoga trị liệu và nguyên lý giải cơ; và (14) Khoá tập huấn Liên đoàn Yoga Việt Nam.

Quý Học viên xem chi tiết tại Lộ trình đào tạo đính kèm theo Thông báo này.

Trong trường hợp Anh/ Chị cần hỗ trợ khi cần thiết, xin vui lòng thông báo cho Chúng tôi thông qua các kênh sau:

- Hotline : (+84) 968 009 723
- Zalo : [Balance Yoga Villa] - (+84) 968 009 723
- Fanpage : [Balance Yoga Villa]

Chân thành cảm ơn và mến chúc Anh/ Chị mạnh mẽ về thể chất, hạnh phúc cho nội tại và bình an trong tâm hồn!

Nhằm mang đến hiệu quả cao nhất, Chúng tôi khuyến khích Anh/Chị **luôn duy trì thói quen** tập hằng ngày và **tính kỷ luật** với bản thân trong quá trình chinh phục bộ môn đầy nghệ thuật – Yoga và trở thành những Huấn Luyện Viên không chỉ giỏi về chuyên môn mà còn rạng rỡ và năng lượng về tinh thần.

Trân trọng!

Thay mặt

**CÔNG TY CP ĐT VÀ PTDV XUÂN MAI
BALANCE YOGA VILLA**



NGÔ THỊ THANH MAI