

**НАМАСТЕ И ДОБРО
ПОЖАЛОВАТЬ**



100 час Йога курс для учителей

(16 ВЫХОДНЫХ)
с 21 января 2017 до 12 марта 2017



О курсе

100 часов для учителей йоги-
Учебный курс- мультистиль,
который концентрируется на
обучении классической Хатха-
Йоге, Аштанга Виньяса йоге и
пранаяме в одном уникальном
курсе.



Что мы будем изучать?

Программа сочетает в себе идеальный микс обучения корректной практике асан, йога-нидре, пранаяме, обзор анатомии и физиологии асан и дыхания, обучение методам преподавания в группах и многое другое ...

В этом курсе мы будем изучать навыки, необходимые для разработки и преподавания йоги в различных условиях от больших групп в студии или клубе здоровья для частных классов. Основное внимание уделяется способности применять и понимать эти навыки, особенно для выбора подходящих практик для различных уровней классов, от новичков до более опытных.

Что мы будем изучать?

В ходе курса вы будете иметь возможность приобрести опыт реального преподавания студентам, для закрепления полученных в ходе обучения навыков. Тестовые занятия будут проходить под контролем руководителя курса и покажут вашу готовность к самостоятельной работе.

Для кого этот курс

Для практикующих, которые хотят стать учителями;

Инструкторов, уже имеющих практический опыт преподавания в йога студиях и фитнес центрах, желающих углубить свои знания и получить международный сертификат.



Для кого этот курс

Для студентов,
занимающихся
самостоятельно,
желающих выйти на
новый уровень практики.



Учитель

Руководитель курса и наставник:

Ранджот Сингх Сетхи




Ранджот Сингх Сетхи

Руководитель курса и наставник

Ранджот начал свой путь в йоге с Бхакти и Джняна йоги 10 лет назад. Его желание получить более глубокие знания о йоге привело его в Ришикеш-мировую столицу йоги, где он обучался хатха и аштанга-виньяса йоге. В течение трех лет он проходил обучение со Свами Судхирананд-известным учителем йоги с более чем 20 летним стажем. В его школе Ранджот получил сертификат преподавателя. В Ришикеше Ранджот также открывает для себя чудесные возможности использования в своей собственной практике тибетских поющих чаш. Вибрации звука творят поистине чудеса, погружая в медитативное состояние и освобождая ум от стресса.

Так создается его неповторимый стиль «Нирвана йога»-уникальное сочетание комплекса хатха-йоги с использованием в медитативной части практики вибраций тибетских поющих чаш

Важные особенности этого курса



Йога Асана

Изучение безопасной техники выполнения Асан, их преимуществ и противопоказаний к выполнению. Изучение названия асан на санскрите.



Йога нидра

Методика глубокого расслабления для гармонизации общего состояния



Методика преподавания: Демонстрация и наблюдения



Методика преподавания: Коррекция и настройка



Методика преподавания: Секреты построения асан



Методика преподавания: Обучение использованию вспомогательных материалов



Методика преподавания: помощь студентам при выполнении сложных асан



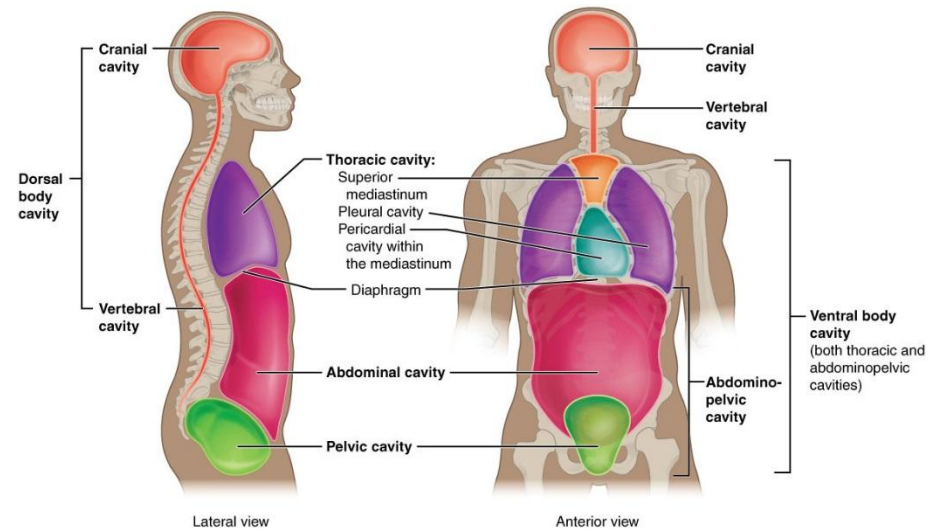
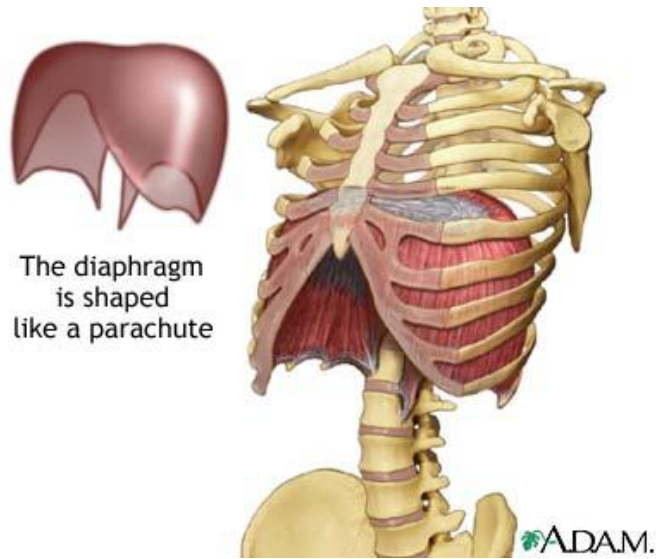
Методика преподавания: Использование партнера в Йога Технике



УРОКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГИБКОСТИ И ВЫНОСЛИВОСТИ



Изучение анатомии дыхания и особенностей строения тела



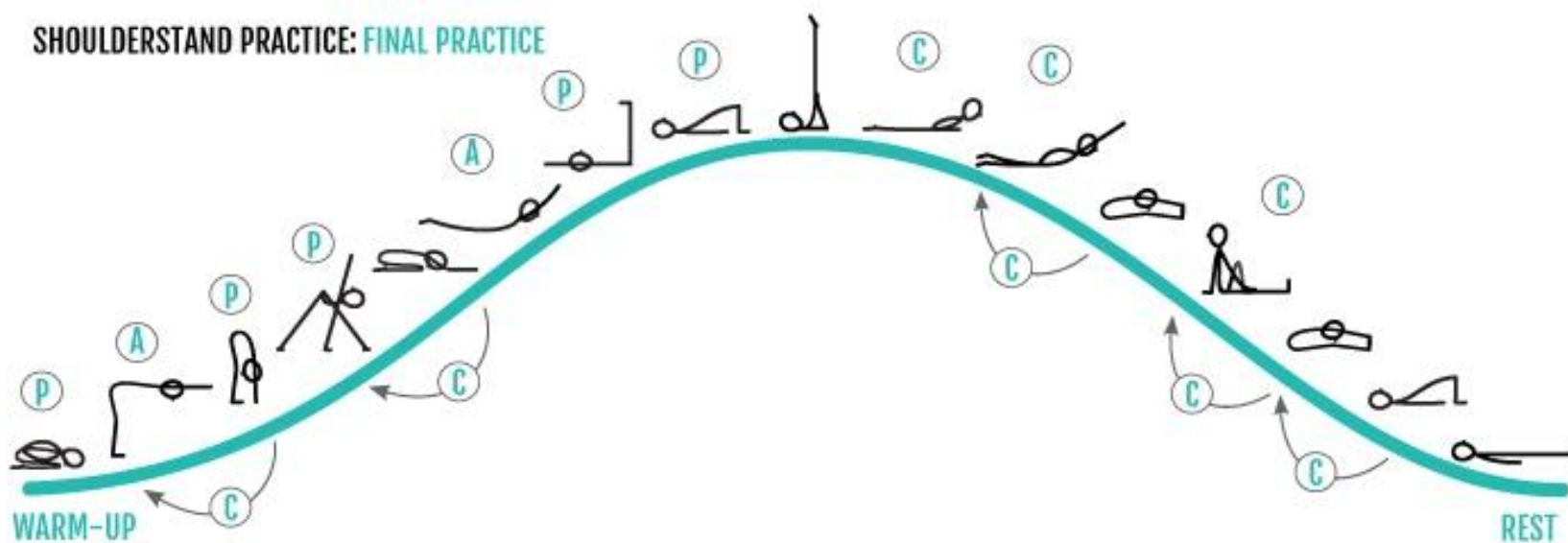
3D ДЕМОНСТРАЦИЯ



ИЗУЧЕНИЕ пранаямы



Изучение последовательности асан во время проведения занятия.



Тестовые занятия для студентов



Курс в деталях

Асаны:

Изучение аштанга- виньяса йоги серия-1

Изучение основных принципов практики хатха-йоги

Обучение структуре и последовательности проведения занятия в классе

Методы обучения, чтобы сделать тело сильным и гибким.

Суставная гимнастика

Практика Сурья-Намаскар

Изучение поз для позвоночника и мышц ног в положении сидя и стоя (с наклоном вперед)

Прогибы назад

Курс в деталях

Изучение скрученных поз

Изучение перевернутых поз

Изучение поз на удержание равновесие

Изучение балансовых поз

Изучение медитативных и релаксационных поз

Курс в деталях

Выравнивание и регулировка:

Обучение искусству корректной техники выполнения поз

Обучение использованию реквизита

Умение понять особенности строения тела и подобрать необходимые асаны

Курс в деталях

Анатомия:

Изучение основные кости в теле

Изучение крупных суставов в организме

Изучение диапазона движения суставов

Изучение основных мышц в теле

Изучение структуры и состава позвоночника

Изучение работы мышц во время выполнения асан.

Курс в деталях

Пранаяма:

Изучение Наука о дыхании

Изучение Важность диафрагмального дыхания

Изучение Капалабхати пранаяма

Изучение Бхастрика пранаяма

Изучение брахмари пранаяма

Изучение Уджайи пранаяма

Изучение шитали и шиткари пранаяма

Изучение Нади шотхана Пранаяма

Изучение 1: 1, 1: 2 и 1: 4 дыхание

Изучение, что это ида, пингала и сушумна Нади

График

**96 часов обучения, 4 учебных часа
(практические самостоятельные занятия со
студентами под контролем руководителя
курса)**

09.00- 09.30: пранаяма

09.30- 11.00: хатха-йога

11.15- 12.15: Методология / Анатомия

12.15- 14.00: Обед

14.00- 15.00: Методология / Коррекция

15.15-17.00: Аштанга-Виньяса йога

сертификат

Полученный по прохождению курса
сертификат Йога Альянса
(сертифицированной школы йоги г.
Решикеш, Индия) подтвердит ваш
профессиональный уровень и откроет
новые возможности.

Вывод

На этом курсе мы будем постигать, что асана это больше, чем просто физическая активность или фитнес - это форма двигательной медитации.

Этот курс предоставит Вам возможность более глубокого научного понимания йога асан и откроет вам секреты корректной практики. Мы будем учиться понимать асаны в анатомическом аспекте и освоим правильную технику выполнения, что сделает вашу практику не только безопасной, но также улучшит уже достигнутые результаты. В независимости от своего опыта, студенты укрепят и расширят свои знания, которые помогут им стать учителями либо продвинутыми практикующими.

Вывод

Этот курс открывает физический аспект йоги, дисциплинирующий тело и подготавливающий нас к пониманию в будущем внутреннего аспекта (медитация и саматхи).

HAMACTE

