

15小時瑜珈輪導師培訓 (Level 2)

(美國瑜珈聯盟認證持續進修課程 & 可累計至本校500小時高級瑜珈導師課程)

課程目的及特色

在這個課程中，你可以學習到如何將瑜珈輪融入並運用於地面瑜珈練習，如何利用瑜珈輪成為你調整難度的輔具，了解瑜珈輪相關解剖學與生理學探討，掌握都市人身體通病或不同身體狀況，如何設計及編寫瑜珈輪課堂，再針對各種主題討論肌力運用與身體控制，充分了解瑜珈輪的應用指引及注意事項。

而此課程的學習目標，對個人而言，能提升個人瑜珈練習深度、對身體的覺知，透過輪的輔助，安全進入倒立及後彎的技巧及步驟，為自己重新掌握脊椎健康原素：穩定、強壯、協調；對教學而言，能豐富地面瑜珈教學視野，探討如何安排瑜珈輔課的串連編課，分享如何針對不同身體給予因應合適的瑜珈輪練習。

此課程適合瑜珈老師進修練習，發掘更多教學方向，若只是單純的瑜珈愛好者，此課程能讓你再次發掘截然不同的瑜珈練習感覺，重新發掘身體的「力量」與「柔軟」，讓你持續與自己連結。

導師介紹

Level 2 - Zoe Fong

Zoe 從小到大都沒有參與運動，更從沒做過一字馬，直到2015年因開始自由潛水而接觸瑜珈。開始練習瑜珈後，她深深體會到瑜珈不單是體式上的練習，更是心靈和精神上的修練。更投放大量時間去練習及於香港、國內、台灣、印度及線上持續進修，至今擁有超過700小時的進修時間及超過4000小時的教學經驗。

她的教學著重細節正位，喜歡結合肌筋膜及解剖學運用、並經常鼓勵學生探索認識自己的身體。尊重每人的不同、不強求是她的教學和練習理念。

導師資歷

美國瑜珈聯盟200小時資深瑜珈導師 E-RYT® 200
美國瑜珈聯盟持續進修課程培訓導師 (YACEP®)
美國瑜珈聯盟認可孕婦瑜珈導師 RPYT®
美國瑜珈聯盟認可 瑜珈輪導師培訓 (Level 1&Level

美國瑜珈聯盟認可 空中瑜珈導師培訓
美國瑜珈聯盟認可 陰瑜珈導師培訓
美國瑜珈聯盟認可 火箭瑜珈培訓

2)

課程大綱 及 課程詳情

Level 2

- 將瑜伽輪融入並運用於地面瑜伽練習
 - 進階瑜伽輪相關解剖學與生理學
 - 學習利用瑜伽輪成為你調整難度的輔具
 - 掌握都市人身體通病或不同身體狀況，設計及編寫瑜伽輪課堂
 - 深度後彎系列、倒立系列及手平衡系列
 - 進階動作串連編課
- 日期: 2023年3月19日 及 3月26日 (星期日)
 - 時間: 09:30 - 18:00 (1小時午膳)
 - 地點: 太子課室
 - 價錢: HKD 4280 | 早鳥優惠: **HKD\$3980** (2023年2月1日或之前付款)

頒發證書要求

課程出席率達100%

修讀要求

- 對瑜伽輪有濃厚興趣
- ^ 懷孕、頸椎傷患、心血管問題、三個月內曾做手術等患者，請先與醫生諮詢專業意見是否適合參加是次課程

專業聯繫



21 Feb 2023

- 可計算在美國瑜伽聯盟持續進修計劃 (15小時認證)
- 可累計至本校的500小時高級瑜伽導師課程 (RYT-500)
- 同時擁有200小時瑜伽導師資格、表現優異及得到主導師推薦的學員, 將有機會獲安排在Afresh Yoga的課室任教指定的瑜伽課堂