

200 小時瑜伽導師訓練課程 課程章程

Afresh Yoga Academy 為美國瑜伽聯盟(Yoga Alliance)之註冊學校，舉辦的瑜伽課程為國際認可，適合有志於從事瑜伽導師的學員，或瑜伽熱衷人士參加。

美國瑜伽聯盟是為美國及全球提供瑜伽老師及培訓課程的國際管理委員會，所提供課程之畢業生可登記成為瑜伽聯盟的註冊 RYT (註冊瑜伽老師)，一經成為 RYT，即表示您擁有更高層次及獲得國際認可資格的瑜伽老師，乃各大瑜伽中心所需的人材。

本導師訓練課程旨在分享我們的知識、技巧與工具，培育更多有理想的瑜伽修行者，賦予有志於個人修行的瑜伽人士更多力量，成為優秀瑜伽教師。

我們的目標是引導學員建立健康的自信心，抱持熱忱學習態度，在漫長的瑜珈學習之旅中邁出第一步。此課程讓有志成為瑜伽導師的人士而設，從中學習正確瑜伽理念，並清晰理解教學上的流程和技巧，並需要通過自我鍛煉、助教實習、個案設計功課、考試，確立認可資格。

課程特色

體位法學習及教學

- 深入研習體位法的安全姿勢以及標準變化
- 學習如何安全教授不同體位法以及配合不同人、不同身體狀況及需要作出調整
- 瑜伽治療學: 通過瑜伽練習輔助常見的傷患療癒
- 梵頌和手印的益處、練習及教學要旨
- 瑜伽潔淨法及調息呼吸法

教學方法

- 學習有關課堂主旨的要義
- 建立導師的形象、教學風格和專業守則
- 研習如何設定課堂流程和教授技巧
- 肢體語言、呼吸及溝通技巧
- 體位法調整技術和安全需知
- 觀察學生(生理及心理)狀況

解剖學和生理學

- 西方解剖學和生理學：身體器官和系統、關節、骨骼、肌肉、淋巴和神經系統等
- 東方解剖學：氣、經絡
- 瑜伽解剖學：脈輪 Chakras、經脈 Nadis、五行 Koshas、能量鎖 Bandhas、能量 Prana 和昆達里尼能量 Kundalini Shakti

瑜伽哲學、瑜伽修行的生活理念和導師的操守

- 瑜伽歷史和文化背景、瑜伽派別
- 瑜伽經 Patanjali's Yoga Sutras
- 博伽梵歌 Bhagavad Gita
- 八肢瑜伽 Ashtanga
- 瑜伽修行的生活理念和飲食習慣，正念 Mindfulness
- 導師的道德守則

課程概覽

本課程分為三個單元，共 200 小時課程，當中包括基礎理論、練習與討論及實踐與應用。學員可從不同角度的了解和不同的形式的訓練，令各學員對瑜伽有更深層次的感悟。

1. 單元一 理論課程 (20 小時)

- ✧ 瑜伽歷史與起源
- ✧ 瑜伽哲學
- ✧ 瑜伽與人體解剖
- ✧ 瑜伽倫理與道德

2. 單元二 技術提升課程 (130 小時)

- ✧ 瑜伽式子解析與練習
- ✧ 體式調正與編排
- ✧ 呼吸法與冥想
- ✧ 輔助工具的運用

3. 單元三 課堂教學實踐 (20 小時)

(單元二課程出席率需達到指定課堂時數*，方可向本校申請開始「課堂教學實踐」。)

- ◇ 課堂應對技巧
- ◇ 如何於課堂演示、觀察、協助及指導
- ◇ 教學技巧與方法

* 報讀全期計劃的學員單元二出席率需達 40 小時，報讀自選單元計劃的學員單元二出席率需達 65 小時。

4. 實踐技巧練習課堂 (30 小時)

- ◇ 認識不同的授課風格與技巧
- ◇ 鞏固式子與呼吸技巧

評核及證書頒發

本課程的評核方法包括單元理論應用考試 (筆試和課程設計報告) 及模擬教學實踐與式子演練示範考試兩部份，學員必須符合以下條件，方可獲頒由本校發出的「200 小時瑜伽導師訓練課程」證書。

- ◇ 每單元出席率必須達 80%或以上
- ◇ 必須在單元理論應用考試 (筆試和課程設計報告) 取得及格等級
- ◇ 必須在模擬教學實踐與式子演練示範取得及格等級

**本校會為成績優秀的畢業的學員，提供實習機會到 Afresh Yoga 出任助教導師或授課導師。

課程導師

Mr. Paul Li

The Yoga Alliance Continuing Education Provider® (YACEP®)

E-RYT500

HKYA-ACIA®500

Mr. Tan Wang

E-RYT200

The Yoga Alliance Continuing Education Provider® (YACEP®)

HKYA-ACI®200

** 如因特殊情況，本學院有權更換授課導師，但更換的授課導師亦必會符合美國瑜伽聯盟的標準。

課程簡介

授課語言	課程主要以中文授課(輔加部份英語筆記)	
課程學時	共 200 小時	
課程修讀計劃	全期計劃	自選單元計劃
課程費用	<p>(可選一次性繳付全數學費或分期繳付學費)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 一次性繳付全數學費 原價：港幣\$ 29800 一次性繳付全數學費享有折扣優惠 ● 分期繳付學費 報名時繳付 40% 開始上課後 30 日付 20% 開始上課後 60 日付 20% 開始上課後 90 日付 20% (如學員以分期方式繳付學費，需要按協定的付款日期繳付相關費用，逾期付費本校或會暫停學員繼續課堂。) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 報讀 單元一：理論課程 單元一課堂 20 小時+實踐技巧練習課堂 5 小時 港幣\$ 3500 / 25 小時 ● 報讀 單元二：技術提升課程 報讀 全期 130 小時 單元二課程 【單元二課堂 130 小時+ 實踐技巧練習課堂 20 小時】 港幣\$ 24890 / 150 小時 (可選一次性繳付或分期繳付學費) 分期繳付： 上課前需繳 4 0 % 開課後 3 0 日繳付餘下的 3 0 % 開課後 6 0 日繳付的餘下 3 0 % 報讀 半期 65 小時 單元二課程 【單元二課堂 65 小時+ 實踐技巧練習課堂 10 小時】 港幣\$ 12450 / 75 小時 (可選一次性繳付或分期繳付學費) 分期繳付： 上課前需繳 6 0 % 開課後 3 0 日繳付餘下 4 0 % ● 報讀 單元三：課堂教學實踐 【課堂教學實踐課堂 20 小時+ 實踐技巧練習課堂 5 小時】 港幣\$ 2900 / 25 小時
重考費用	重考或補考費 HK\$ 300 每次計算 (加一堂補課)	
課程時間	逢星期六 1630-1830 & 1830-2030 (觀塘課室) 逢星期日 0930-1130 & 1130-1330 (太子課室) **如因課程編排需要，本校或會更改上課時間或地點	
上課地點	觀塘課室：九龍觀塘開源道 72-80 號溢財中心 7 樓 706 室 (觀塘地鐵站 B1 出口) 太子課室：九龍太子道西 150-152 號太子商業大廈 14 樓 1403 室 (太子地鐵站 B1 出口)	

錄影及拍攝	學員需同意及授權 Afresh Yoga Academy 在相關課堂或活動將進行錄影或拍攝，部份剪輯片段或照片亦可能會作為日後導師培訓及教學之用或刊登於任何形式的宣傳媒介上。
課堂須知	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學員需準時到達課室準備上課，如遲到 15 分鐘或以上，為免影響課堂進度，導師可能會拒絕學員進入課室。如因事需遲到或早退，請預早通知本校或導師。 2. 課程上堂時間及地點，均以預約系統為準。預約系統只會保留最近 60 日的預約紀錄，如有需要請自行紀錄。 3. 每次上課前，學員需在系統內預約上堂，以便統計出席率。如有需要，學員須出示身份證明文件核對身份。 4. 上課時必須保持安靜，請勿在課堂進行時使用流動電話、攝錄機或可能會發出聲音之物品。如有需要，請改用震動模式。 5. 請看管個人財物，如有遺失，本校恕不負責。 6. 未經本校許可，一概不可進行任何錄音、錄影及其他拍攝活動。 7. 未經本校批准，不可擅自帶同他人、家人旁聽或參與課堂活動。 8. 學員如有任何妊娠期的異常情況，為安全起見，於上課前務必諮詢醫生是否適合參加課程。 9. 如各學員於上課時有任何不適，請立即通知導師及停止上課。
其他注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ● 若因政府指引或其他強制性因素而令本校需暫時停業，所有正在進行中的課程，課程有效期會按停業的日數延長，由停業前課程的到期日開始計算，而未開始使用的課程則不受影響，但不設退款或轉讓。 ● 課程開始使用後，若學員因惡劣天氣、公眾假期、社會活動、疫情等非本校所控範圍之因素為由，而要求退款、轉讓、暫停、延長套票有效期，本校恕不受理。
查詢	TEL: 3643 0977 Whatsapp :6061 7787

**** 如有任何爭議，Afresh Yoga Academy 將保留最終決定權。**