

## 30 小時瑜伽輪導師培訓課程概覽 (Level 1+2)

(美國瑜伽聯盟認證持續進修課程 & 可累計至本校300小時高級瑜伽導師課程)

### 課程目的及特色

瑜伽輪作為熱門的地面瑜伽課堂，中空穩固的特殊形式，專為人體脊柱弧度而設計，具有正位、輔助支撐、平衡訓練的功能。瑜伽輪的課堂除了幫助學生開展胸腔、進入後彎外，利用輪上平衡練習，強化核心、提升力量，協助身體掌控穩定與進行多面向的動作練習。

在這個課程中，你可以學習到如何將瑜伽輪融入並運用於地面瑜伽練習，如何利用瑜伽輪成為你調整難度的輔具，了解瑜伽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，如何設計及編寫瑜伽輪課堂，再針對各種主題討論肌力運用與身體控制，充分了解瑜伽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，能提升個人瑜伽練習深度、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，能豐富地面瑜伽教學視野，探討如何安排瑜伽輔課的串連編課，分享如何針對不同身體給予因應合適的瑜伽輪練習。

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

### 課程大綱 (Level 1)

- 認識瑜伽輪
- 初探瑜伽輪相關解剖學與生理學
- 瑜伽輪與身體的關係
- 瑜伽輪的應用指引及注意事項
- 前彎系列;後彎系列;力量系列;伸展系列
- 基礎動作串連編課

- 日期:2023年2月12日 及 2月19日(星期日)
- 時間:09:30 - 18:00 (1小時午膳)
- 地點:太子課室
- 價錢:HKD 3280 | 早鳥優惠:HKD\$2980  
(2023年1月15日或之前付款)

### 課程大綱 (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)

- 單人優惠:同時報讀 *Level 1 + 2* 並一次付款, 總金額可減 \$300。
- 二人同行優惠:二人同時報讀 *Level 1+2* 瑜伽輪導師課程, 每人額外贈送一個瑜伽輪(輕量)

\*以上優惠需於2023年1月15日前全數付款

## Level 1 導師介紹

### Ceci Wu E-RYT 200 & YACEP



Ceci 自 2015年開始接觸瑜伽，在還沒有接觸瑜伽之前，由於姿勢不良、圓肩的習慣，長期感到頸緊膊痛及背部痠痛。藉由瑜伽輪的練習，感受到開胸開肩的好處，解決了多年圓肩問題，身體的痛症隨之減少，大大改善了身型及姿態。

已具備美國瑜伽聯盟認證的資深瑜伽導師(E-RYT 200)以及註冊持續進修課程導師(YACEP)的Ceci，五年來在瑜伽輪、空中瑜伽、普拉提等領域探索身體的可能性及局限，完成不同進修課程，配以豐富的教學時數，及客群的廣泛性，讓 Ceci 更有信心將教學延至培訓導師層面，將實際且愉快的課堂技巧，與新一代瑜伽導師分享。

## Level 2 導師介紹

### Zoe Fong E-RYT 200 & YACEP



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伽。開始練習瑜伽後，她深深體會到瑜伽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。尊重每个人的不同、不強求是她的教學和練習理念。

## 2. 頒發證書要求

- 課程出席率達100%

## 3. 學員須知

- 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，並以缺席一小時計算。如因事需遲到或早退，請預早通知本校或導師。
- 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，本校不會為各學員作任何上課時數的計算及記錄，敬請留意。
- 出席課堂時，學員需向教室當值的職員報到，以確認出席課堂。如有需要，學員須出示身份證明文件核對身份。
- 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。
- 請看管個人財物，如有遺失，本校恕不負責。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

## 4. 颱風/暴雨/「極端情況」警告訊號下課堂安排

- 一般情況下，「黃色」、「紅色」暴雨警告訊號或「一號」、「三號」颱風警告訊號懸掛期間，
- 本校將如常開放。若本校如常開放期間，學員在沒有任何通知的情況下缺席課堂，將按「缺席」處理，該課堂將不獲補發。
- 如「黑色」暴雨警告訊號、「八號」或以上颱風警告訊號或「極端情況」警告訊號於課堂進行期間生效，該課堂將繼續上課至完結，學員亦可於安全情況下離開。
- 如「黑色」暴雨警告訊號、「八號」或以上颱風警告訊號或「極端情況」警告訊號於課堂開始前發出，本校於警告信號生效期間將暫停開放。在一般情況下，本校會在上述警告訊號解除後三小時內恢復正常。
- 詳細有關本校於 颱風/暴雨/「極端情況」警告訊號下的課堂安排，可參閱本校網頁內的「惡劣天氣下安排」，或學員可於 颱風/暴雨/「極端情況」警告訊號懸掛時，留意本校網頁的通告、Facebook 專頁或 Instagram 發佈有關課堂安排的資訊。



## 5. 注意事項

- 若因政府指引或其他強制性因素而令本校需暫時停業，部分正在進行中的理論課程將轉以網上教學進行，部分練習課程或因停業而需延長，課程有效期會按停業的日數延長，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。
- 進入本校範圍，均須符合當時政府要求的「安心出行」及「疫苗通行證」或其他防疫措施。

## 6. 報名方法

- 親臨太子或觀塘課室填寫報名表格，並現場付款。
- 或先網上填寫表格電郵至 [academy@afresh-yoga.com](mailto:academy@afresh-yoga.com)，再親臨現場付款或轉帳。
- 付款方式：現金、EPS、信用卡、轉數快、Payme
- 付款資料如下：

銀行名稱：中國銀行(香港)

賬戶名稱：AFRESH YOGA COMPANY LIMITED

賬戶號碼：012 394 2007 3910

轉數快 ID:1154186

銀行名稱：匯豐銀行

賬戶名稱：AFRESH YOGA COMPANY LIMITED

賬戶號碼：121 826 085 838

轉數快電話：6061 7787

Payme電話：6061 7787