

哈達瑜伽 & 理療瑜伽 200 TTC

瑜伽培訓 Hatha & Therapy Yoga Training -200 TTC

2024年度課程計畫

第一期 2024.4.15-5.10

第二期 2024.10.19-11.6

理念傳達

我們不只是學習傳統教培系統、還能提升你個人的『身體覺知』、『知識認知』、『練習技巧』、『教學方法』等...。

傳統哈他派系學習瑜伽的基礎且重要的呼吸法、冥想、哲學、體位法、解剖學等動作順位調整手法、動作編排等。

這些基礎技能能幫助你成為一位專業的瑜珈老師。

我們將結合不同特色的老師來分享傳遞他們的教學知識與經驗給每一位學員。

我們的老師培訓團隊每一位老師皆有非常優秀的教學經驗以及特色課程，除了傳統既有的知識理論外，我們還在教培課程中安排了多項特色課程，其中包含“聲音音療/ 薩蠻音療，梵唱冥想，頭顱震動療法，正念冥想等。

我們希望每一位來學習的學員都能接觸，認識不同的瑜伽樣貌，並且在其中找到自己喜愛的練習方式，未來精進更多，並在瑜伽的旅程上找到屬於自己的練習方式和教學風格。

◆ 何謂哈他瑜珈？

What is Hatha Yoga?

所有各派瑜珈皆為古典哈達瑜珈之薪傳*。

Hatha Yoga中文是哈達瑜珈（梵文हठयोग），又被稱為哈達、訶陀瑜珈、哈他瑜珈。

哈達瑜珈是瑜珈種類當中最為古老的傳統瑜珈系統，

極為強調在瑜珈練習時對於呼吸的控制，

哈達瑜珈練習整合體位法（身體姿勢）、呼吸、及冥想。

哈達瑜珈相信通過在練習時達到深層次的精神集中狀態，

可以令人達至身體以及精神的和諧和寧靜，使人從內在尋求到快樂感。

在瑜伽經 (Yoga Sutra) 中把瑜伽分為八肢 (Eight Limbs of Yoga) —— 持戒 (Yama) 、精進 (Niyama) 、調身 (Asana) 、調息 (Pranayama) 、攝心 (Pratyahara) 、凝神 (Dharana) 、入定 (Dhyana) 、三摩地 (Samadhi) 。傳統哈達瑜伽著重的是調身和調息，即體位法和呼吸法。除此之外，還講求冥想法的應用。

除此之外我們會結合當今社會很多人需要的 -身心理療課程

◆ 何謂理療瑜珈？

What is Yoga Therapy?

結合身體與心靈的學習，透過動作伸展並搭配輔具練習。
心靈層面上的覺知與正念學習，
我們會透過輔具、音樂、頌鉢等教導大家如何善用「瑜珈輔助」來創造你的療癒課程。

透過學習人體肌筋膜 Myofascia

來幫助學員強化虛弱的肌肉，調節神經系統，放鬆緊繃的筋膜。
近幾年尤其在疫情過後，陰瑜珈、理療瑜珈等課程受到更多人的注意和練習，
大家更注重在心靈提升、尋找更多自己適合放鬆的方式。
像是冥想、頌鉢、唱誦等…

這期培訓我們會結合以上的課程，讓大家能認識學習更多瑜珈不同的面貌，
同時也能提升你的教學技巧、教學思維，讓你的教學更加多元！

讓我們的身與心都能達到更多的平衡

師資介紹 寶Bao

一名來自台灣的瑜伽老師，擁有E-RYT500 小時的師資認證，
在台灣、上海、杭州等教學已有10年以上；並在上海帶領多場200小時師資培訓。
目前定居在泰國 瑤諾島，於Island Yoga 全職老師，並持續帶領中國、台灣學生各地旅修。
教學擅長解剖學、瑜珈動作原理調整&講解，
專精領域課程包含 Basic Anatomy 基礎人體解剖學、
Advanced Anatomy 進階解剖學、Muscle & Brain 肌肉與大腦的連結、
Kinesiology & Muscle Mechanics 運動力學與肌肉力學、

Asana & Muscles connect 體位法與肌肉位置連結、
by the help of props 輔具的使用及幫助、
Myofascial Muscle 筋膜肌肉的放鬆與修復~等等。

相關教學影片及理念傳達可以連至：

<https://www.facebook.com/myindiayogajourney>

我的，印度瑜伽之旅 **_My India Yoga Journey**

歡迎多加認識我的教學方式 :)

| 適合程度 |

規律的瑜珈練習者

真心對學習充滿興趣並抱持正面積極態度

| 資格證書 |

美國瑜珈聯盟 (Yoga Alliance) 200 小時師資培訓認證