

Základní školení cvičitelů jógy III. tř.

Pořádá: Centrum jógy Plzeň z pověření Unie jógy

Základní školení je určeno cvičencům jógy, kteří mají zájem o vzdělávání na cestě jógy nebo cítí potřebu předávat svoje znalosti a zkušenosti dalším cvičencům.

Podmínky k přijetí na školení:

Vlastní praxe jógy min. 2 – 3 roky.

Dosažení 18 let věku.

Doporučení vlastního učitele jógy, vysílající organizace nebo cvičitele s vyšší kvalifikací.

Místo konání: Centrum jógy, Rooseveltova ul. 8, Plzeň

Školení probíhá ve čtyřech víkendových konzultacích. Výuka začíná v pátek od 18 hod. a končí v neděli kolem 13 hod.

Termíny jednotlivých konzultací:

I.	Konzultace	16. – 18. března 2018
II.	Konzultace	6. – 8. dubna 2018
III.	Konzultace	27. – 29. dubna 2018
IV.	Konzultace	18. – 20. května 2018

Předměty obecná část:

- Základy anatomie, fyziologie a první pomoc
- Pedagogika a didaktika cvič. procesu
- Psychologie
- Životospráva, hygiena, metody regenerace
- Právní problematika

Předměty speciální část:

- Úvod do jógy
- Jógová názvosloví, grafický záznam
- Jógová praxe se zřetelem k věku
- Jógové pojetí těla, jógová anatomie
- Cesty jógy
- Etické aspekty jógy
- Ásana
- Pránájáma, dechová cvičení
- Pratjáhára (kontrola smyslů)
- Dháraná (koncentrace), Dhjána (meditace), Samádhi (splynutí)
- Šatkarma (očistné postupy)

- Bandhy a mudry
- Jógové sestavy
- Psychomotorika
- Relaxace
- Metodické výstupy

Jednotlivé předměty vyučují odborníci ve svých oborech, lektoři Unie jógy a cvičitelé s vyšší kvalifikací.

Zkoušky: Písemná práce na jógové téma, test a praktická ukázka vedení lekce jógy.

Výstupem ze školení je průkaz cvičitele jógy III. tř. a Osvědčení o úspěšném absolvování a zakončení školení.

Cvičitel III. tř. může provádět cvičitelskou činnost v oblasti jógy v tělovýchovných organizacích, společenských institucích, soukromých zařízeních nebo pod vedením cvičitele s vyšší kvalifikací.

Cena školení: 4600,-Kč

Cena pro členy Unie jógy: 3900,-Kč

(členové UJ mohou uplatnit nárok na sníženou cenu za školení, po předložení platného členského průkazu)

Číslo účtu pro platbu za školení:

Č.ú: 1348256044

Kód banky: 3030

Variabilní symbol: 2018001

Potvrzení o úhradě poplatku za školení přivezte s sebou na první konzultaci.

Cena zahrnuje: Lektorné, skripta – Jóga (speciální učební text), zkoušky a doklady – Cvičitelský průkaz a Osvědčení, režijní náklady, zapůjčení podložek na cvičení a dalšího vybavení potřebného pro výuku.

Cena nezahrnuje: Ubytování a stravování

Přihlášení na školení:

Vyplněnou přihlášku zašlete elektronicky na adresu: moravec.jr@gmail.com

nebo poštou na adresu:

Růžena Moravcová

Nová 662

332 14 Chotěšov