

Практический курс «Курс подготовки преподавателей йоги»

№	Тема
1.	Роль инструктора по йоге. Зоны ответственности. Цели клиентов.
2.	Структура тренировки по йоге. Виды разминки. Принципы построения основной части. Расположение дыхательных техник (пранаямы) в структуре тренинга. Корректное завершение тренировки. Навык планирования и конспектирование тренинга. План занятий как эффективный инструмент преподавателя.
3.	Основные принципы построения занятий. Принцип «не навреди» и роль боли. Индивидуальный подход в групповых занятиях. Подстройка под группу и другие.
4.	Особенности различных направлений в йоге. Поиск собственного авторского подхода.
5.	Роль правильного дыхания в тренинге. Варианты дыхательных паттернов во время практики.
6.	Введение в Пранаяму. Дыхательные техники для начинающих. Особенности преподавания дыхательных техник в смешанной группе.
7.	Расслабление как завершающая и важнейшая составляющая тренинга. Различные варианты проведения расслабления.
8.	Классификация тренировочных процессов и их особенности. Построение эффективного тренинга в зависимости от совокупности различных составляющих.
9.	Продолжительность занятий. Короткие, средние, стандартные и тренировки повышенной продолжительности.
	Особенности работы в группах различной численности (групповые занятия, малые группы, индивидуальный тренинг).
10.	Работа с группами различного уровня подготовки (начинающие, продолжающие, опытные практики, смешанные группы). Особенности построения тренинга. Важность адаптации общей направленности тренировки, отдельных позиций, уровня нагрузки и интенсивности.
11.	Введение в физиологию. Важные аспекты физиологии и анатомии, которые имеют значение в практике йоги и которые должны учитываться преподавателем.
12.	Введение в йогатерапию. Построение упражнений с учетом физиологических и анатомических особенностей. Ограничения в практике и противопоказания в зависимости от проблем со здоровьем.
13.	Самые травматичные асаны йоги; как избежать травм. «Простые сложные асаны»: адаптация распространенных асан под потребности учеников. Противопоказания к распространенным асанам, решения при различных заболеваниях. Выстраивание геометрически выверенной и физиологически корректной асаны.
14.	Вознаграждение преподавателя по йоге. Ценообразование. Продвижение.

*Все пункты курса содержат теоретическую информацию и практическую работу.

**По окончании курса участники выполняют выпускное сертификационное задание

Итого часов:	16
---------------------	-----------



Курс подготовки преподавателей йоги
