

厦门专业瑜伽培训瑜伽老师进修基地厦门好的瑜伽机构

产品名称	厦门专业瑜伽培训瑜伽老师进修基地厦门好的瑜伽机构
公司名称	厦门恒瑜伽
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	厦门厦门市思明区禾祥西路4号鸿升大厦三楼恒瑜伽
联系电话	0592-2210638 18950070638

产品详情

厦门最专业瑜伽培训瑜伽老师进修基地厦门最好的瑜伽机构 Teaching outline教学纲要<初级导师培训> 1. Introduction and the brief history of yoga瑜伽的介绍与简史 2. Yoga philosophy 瑜伽哲学 3. What is astang yoga 八支分法瑜伽 4. Mantra and Chanting 曼陀罗唱颂 5. What is asana & Basic asanas什么是体式与初级体式 6. What is Pranayama 什么是呼吸控制法 7. Shatkarma (Cleaning Kriyas) 瑜伽清洁术 8. About Chakras关于瑜伽脉轮的知识 9. Body posture (asanas) adjustment skills 体式调整技巧 10. and Guide in your personal yoga practice 个人瑜伽实践的指导 11. Monitored teaching practice教学练习的监测 12. English application during yoga calss 瑜伽课堂中的英文运用 <中级导师培训> 1. Anatomy and Physiology 解剖学和生理学 2. Intermediate asanas and pranayamas 中级瑜伽体式和呼吸控制法 3. Asanas variations and modification 体式的变化和衍生 4. Body posture (asanas) adjustment skills 体式调整技巧 5. Intermediate Shatkarma (Cleaning Kriyas) 中级瑜伽清洁术 6. Bandha 瑜伽收束法 7. Yoga Nidra 瑜伽深度放松术 8. The art of teaching, teaching theory and practice 教学的艺术，理论和实践 9. Teaching techniques & class management 教学技巧和课堂管理 10. Bindu Meditation 一点冥想法 11. Self massage 自我按摩 12. English application during yoga calss 瑜伽课堂中的英文运用 <高级导师培训> 1. Advanced asanas 高级瑜伽体式 2. Advanced Pranayama 高级呼吸控制法 3. Bandha and Mudras 瑜伽收束法和瑜伽手印 4. Advanced shatkarma(Cleaning Kriyas) 高级瑜伽清洁术 5. Body and postures alignment 身体和体式的校准 6. Teaching techniques & class management 教学技巧和课堂管理 7. About Ayurveda & Naturopathy阿育吠陀和自然疗法的相关知识