

山东省专业的瑜伽教练培训学校 推荐PEP鹏派健身学院

产品名称	山东省专业的瑜伽教练培训学校 推荐PEP鹏派健身学院
公司名称	青岛鹏派健康管理服务有限公司
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	青岛城阳区艳阳路118号
联系电话	0532-80955329 13210815268

产品详情

一、课程概况 瑜伽就是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。古印度人更相信人可以与天合一，他们以不同的瑜伽练习方法融入日常生活而奉行不渝：道德、忘我的动作、稳定的头脑、宗教性的责任、无欲无求、冥想和宇宙的自然和创造。目前，在全世界，瑜伽是现代人狂热追求的健身方式之一，它的基本动作、功效及练习形式等基本知识大多数人都会了解一些，但是要想通过练习瑜伽增强身体素质一定要在专业教练的指导下练习，把握正确的练习方法和练习习惯，否则会给自己造成极大伤害。目前全国的健身房里面每一次瑜伽课程都是爆满，排队预订下一次课程，可想而知人们对瑜伽的认可度极高，同时在这样的情景下瑜伽教练更应该具备专业的职业技能和职业素质。本课程共90课时，着重于瑜伽教练业务操作能力的提升与运用，全面介绍瑜伽教练各项工作的操作步骤、方法与技巧。本课程的教师会根据对瑜伽教练的培养要求，做好瑜伽教练教学课程的授课，保证教学内容的先进性，切实培养学员胜任岗位的能力。

二、教学大纲

1、教学目标 通过本课程的教学，使学员掌握瑜伽的体位法、调息法、冥想术、洁净功、收束契合、瑜伽理论、体适能基本理论、同时塑造美的形体和良好姿态，培养其良好的体育锻炼与行为习惯。

2、教学对象 对瑜伽教练指导师的职业感兴趣、从事或准备从事瑜伽教练指导师职业或希望进一步提高专业水平的人员。

3、课程内容 课程分为三个阶段：第一阶段：将会系统地学习瑜伽经典体位法，分初级、中级、高级体位。第二阶段：以瑜伽理论实践为主，体位法为辅，将会带领学员亲身体验洁净功，同时学习更多样的调息法、收束法、契合法，将全面了解冥想术。学习运用所学到的体位，编排课程并相互循环讲解。第三阶段：以课程编排、授课技巧为主，让每位学员具备成为瑜伽教练的素质和能力，同时学习双人瑜伽表演体式等具备瑜伽表演性质的体位及学习瑜伽的各种分类。

由全国十佳明星培训导师杜鹏亲力打造的全能教练培训课程体系，让您的教练梦想起飞！pep鹏派国际健身学院(原飞特尼),中国首家集专业健身俱乐部和全能教练培训体系于一身的国际健身学院.旗下设有鹏派教练培训基地和鹏派健身俱乐部。权威证书：1、国家体育总局健身教练职业资格证书。

2、鹏派国际职业培训证书；高级瑜伽教练员证书。3、国家人力资源和社会保障部中国就业促进会caep瑜伽教练指导师证书。（可登陆网站查询：<http://www.zggy.org>）

就业安排：本学院所有课程为职业培训，针对市场的需要培养实用专业型人才，毕业后100%安排就业。

授课方式：专业系统培训，循环授课，全能班学会为止、终身免费进修。

后勤保障：规范化宿舍管理，提供dvd/cd资料。咨询qq：1637458613 全国免费咨询热线 燕子老师：13245328337 18766238503（24小时）官方网站：www.qingdaofitness.com。

学员输出：13210815268，梁老师（24小时）。

学院地址：青岛市城阳区长城路279号，青岛农业大学东门对面院内四楼。