



# Škola jógy pro každý den

## **Základní kurz učitelů jógy III. třídy – Plzeň, 22.září – 26.listopadu 2023**

Unie jógy, z.s., jako nositelka dlouholeté československé tradice, považuje za své prvořadé poslání péči o kvalitní vzdělávání učitelů tradiční jógy. Ve spolupráci se Školou jógy pro každý den, Plzeň, zve zájemce k účasti na školení učitelů jógy III v roce 2023.

### **Cíl a náplň školení**

Školení Unie jógy, z.s. zahrnuje kromě obecné části, kterou tvoří zejména základy anatomie, fyziologie, výživy, ájurvédy, psychologie a pedagogiky, všech osm částí jógy, tak jak je známe z historických pramenů. Tradiční jóga není cvičením, i když praxe ásan je její součástí, ale komplexním systémem na cestě sebepoznání a širšího pochopení toho, co nás přesahuje. Proto školení obsahuje výklad etických principů, které jsou předpokladem pro pokrok na cestě jógy, výuku a praxi ásan a pránájámy, tedy fyzických, dechových a energetických cvičení, relaxačních technik, a také nahlédnutí do praxe vnitřní jógy včetně koncentračních a meditačních technik. Tyto okruhy doplňují fundované přednášky o historii a filozofii jógy i předávání moderních poznatků z oblasti fyziologie a medicíny, včetně spirální dynamiky a vývojové kineziologie. Absolventi školení jsou tak vybaveni nejen teoretickými znalostmi, ale i schopností vést své studenty bezpečně v souladu se zásadami zdravého pohybu, předávat jim základy zdravé životosprávy a přizpůsobovat jógovou praxi jejich individuálním potřebám.

### **Profil absolventa a návaznost kurzů**

Absolvent základní úrovně (učitel jógy III. třídy) je schopen ve spolupráci s učitelem rozšiřující úrovně (učitel jógy II. a vyšší třídy) provádět činnost výuky jógy v rámci Unie jógy, z.s. a sdružených tělovýchovných organizací a společenských institucí. Výstupem ze školení je průkaz učitele jógy III. třídy a Osvědčení o úspěšném absolvování a zakončení školení.

Absolvent základní úrovně (učitel jógy III. třídy – rozsah kurzu 80 hodin) může pokračovat ve studiu jógy navazujícím kurzem (učitel jógy II. třídy – rozsah kurzu 180 hodin), jehož absolvování opravňuje k získání Živnostenského oprávnění a k samostatnému vedení lekcí jógy.

Vzdělávání v rámci Unie jógy, z.s. poskytuje i vzhledem k rozsahu výuky komplexní a hluboký základ, který je předpokladem kvality.

### **Naši lektoři**

Jednotlivé předměty vyučují odborníci ve svých oborech, učitelé Unie jógy, z.s. s vyšší kvalifikací.

## Podmínky přijetí do kurzu učitele jógy III. třídy

- Vlastní praxe jógy min. 2 roky
- Dosažení min. 21 let věku
- Doporučení vlastního učitele jógy, vysílající organizace nebo učitele jógy s vyšší kvalifikací

## Místo konání

Škola jógy pro každý den, Plzeň, Smetanovy sady 11

## Rozsah školení a termíny jednotlivých konzultací:

Školení zahrnuje 80 hodin výuky, v nichž je obsaženo min. 35 hodin praxe, sdílení a zpětné vazby od vyučujících. Bude probíhat ve čtyřech víkendových konzultacích.

Výuka začíná vždy v pátek v 18 hodin a končí v neděli v poledne.

## Termíny jednotlivých konzultací:

- 22. - 24. září 2023
- 13. - 15. října 2023
- 3. - 5. listopadu 2023
- 24. - 26. listopadu 2023

## Předměty obecné části:

- Anatomie, funkční anatomie a fyziologie (včetně principů zdravého pohybu)
- Hygiena jógy, výživa a životospráva (včetně základů ájurvédy)
- Psychologie
- Pedagogika
- První pomoc

## Předměty speciální části:

- Úvod do filozofie a historie jógy
- Jógové názvosloví a grafický záznam
- Jóga se zřetelem k individuálním potřebám (senioři, jóga v těhotenství, dětská jóga a psychomotorika)
- Jógové pojetí těla a jógová anatomie
- Cesty jógy
- Etické aspekty jógy
- Ásany – jógové pozice a přípravná cvičení
- Jógové sestavy
- Relaxace
- Pránájáma – dechová a energetická cvičení
- Pratjáhára – kontrola smyslů
- Samjamajóga: Dháraná – koncentrace, Dhjána – meditace, Samádhi – Splynutí
- Bandhy a mudry

## **Zkoušky**

Písemná práce na jógové téma, testy a praktická ukázka vedení lekce jógy

## **Cena školení 9000,- Kč**

Zahrnuje výuku v celém rozsahu, lektorné, skripta Jóga – speciální učební text Unie jógy, zkoušky a doklady – Cvičitelství průkaz, Osvědčení. Dále režijní náklady, spojené se školením – prostory, pomůcky a další vybavení, potřebné pro výuku.

Cena nezahrnuje stravování ani ubytování.

## **Přihlášení do kurzu**

Přihlásit se můžete do září 2023 vyplněním přiložené návratky, kterou zašlete mailem nebo poštou na adresu: [hosmarka@post.cz](mailto:hosmarka@post.cz), Marie Hošková, K pecím 8, 32300 Plzeň.

Přihláška je platná po uhrazení poplatku za školení na účet Unie jógy číslo 2300369183/2010, VS 0203 a do poznámky uveďte školení III. tř. Plzeň a vaše příjmení.

Pokud nebude naplněn počet účastníků školení (minimálně 10 osob), školení se nebude konat a vaše peníze vám zašleme zpět stejnou cestou