



Škola jógy pro každý den

Základní kurz učitelů jógy III. třídy – Plzeň

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 2024.

Cíl a náplň školení

Školení Unie jógy, z.s. zahrnuje kromě obecné části, kterou tvoří zejména základy anatomie, fyziologie, výživy, ájurvedy, 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:

1. 1. – 3. března 2024
2. 15. – 17. března 2024
3. 5. – 7. dubna 2024
4. 26. – 28. dubna 2024

Předměty obecné části:

- Anatomie, funkční anatomie a fyziologie (včetně principů zdravého pohybu)
- Hygiena jógy, výživa a životospráva
- 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
- Pratyáhára – 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 9500,- 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 a přípravu a organizaci celé akce

Cena nezahrnuje stravování ani ubytování.

Přihlášení do kurzu

Přihlásit se můžete vyplněním přiložené návratky, kterou zašlete mailem nebo poštou na adresu: *hosmarka@post.cz*, Marie Hošková, K pecím 8, 32300 Plzeň.

Přihláška je platná po uhrazení poplatku za školení na účet číslo **2200438938 / 2010, VS 2024** a do poznámky uveďte školení III. tř. Plzeň a vaše příjmení.

Pokud potřebujete vystavit fakturu na úhradu platby za školení, pošlete nám přesnou adresu plátce faktury, případně IČO, mailovou adresu a faktura bude vystavena podle vašich požadavků.