

高階空中瑜伽導師證書課程

Advanced Aerial Yoga Teacher Training Course

AYT-A-0319-6

- 課程簡介** : 近年興起的金, 以肌肉及平衡訓練為主, 借助懸掛於空中的柔軟綢帶, 將瑜伽體式與空中技巧完美結合, 任何水平的學生都可以學習在綢帶上翻轉、起飛、以及通過各種空中瑜伽序列動作運動起來, 令訓練更具美感及挑戰性.
- 對象** : 適合具瑜伽訓練經驗人士或私人體適能教練參與
- 課程結構** : 高階空中瑜伽導師課程包括10小時理論, 15小時高級練習及10小時教教學/助教實習
- 內容結構** : 高階空中瑜伽導師課程學習設計不同類型課程, 包括空中治療, 空中Fitness, 空中舞蹈及空中伸展
- 利用吊床針對改善一般都市病如椎柱側症狀, 坐骨神經痛, 肩周炎等
- 學習所有高階空中動作及示範技巧
- 完成培訓後可累積至AUM Yoga US Yoga Alliance (美國瑜伽聯盟) RYT 200時數或持續進修學分 (CEU)
- Q & A教學方式助學員建立自己教學風格及練習方法
- 導師簡介** : **Doris Li 李京瑛** 資深瑜伽導師
Doris 於2006年初次接觸瑜伽, 繼而參加200及500小時的瑜伽導師訓練課程, 獲取E-RYT-500小時美國瑜伽聯盟組織的證書。經過長期的實踐和教學訓練, 她決定於2012年在香港開設了瑜伽室 Aum Yoga Academy, 同時間她除教學外亦進行瑜伽教師培訓課程, 並不斷地學習不同的瑜伽派別與她的學生分享。
- 課程費用** : 非會員 : \$7,500 會員 : \$7,250
提前報名優惠政策 – 在開課三週前交費報名的學員每個課程可以得到\$250優惠
- 上課日期及地點** : 高階空中瑜伽導師課程: 2019年10月19, 20日 (上課時間1430-1930)
AumYoga - 佐敦渡船街38號建邦商業大廈5A
- 入學資格** : 持有AASFP空中瑜伽導師證書課程
- 延續教育學分** : AASFP 0.8
- 授課語言** : 粵語, 輔以英文