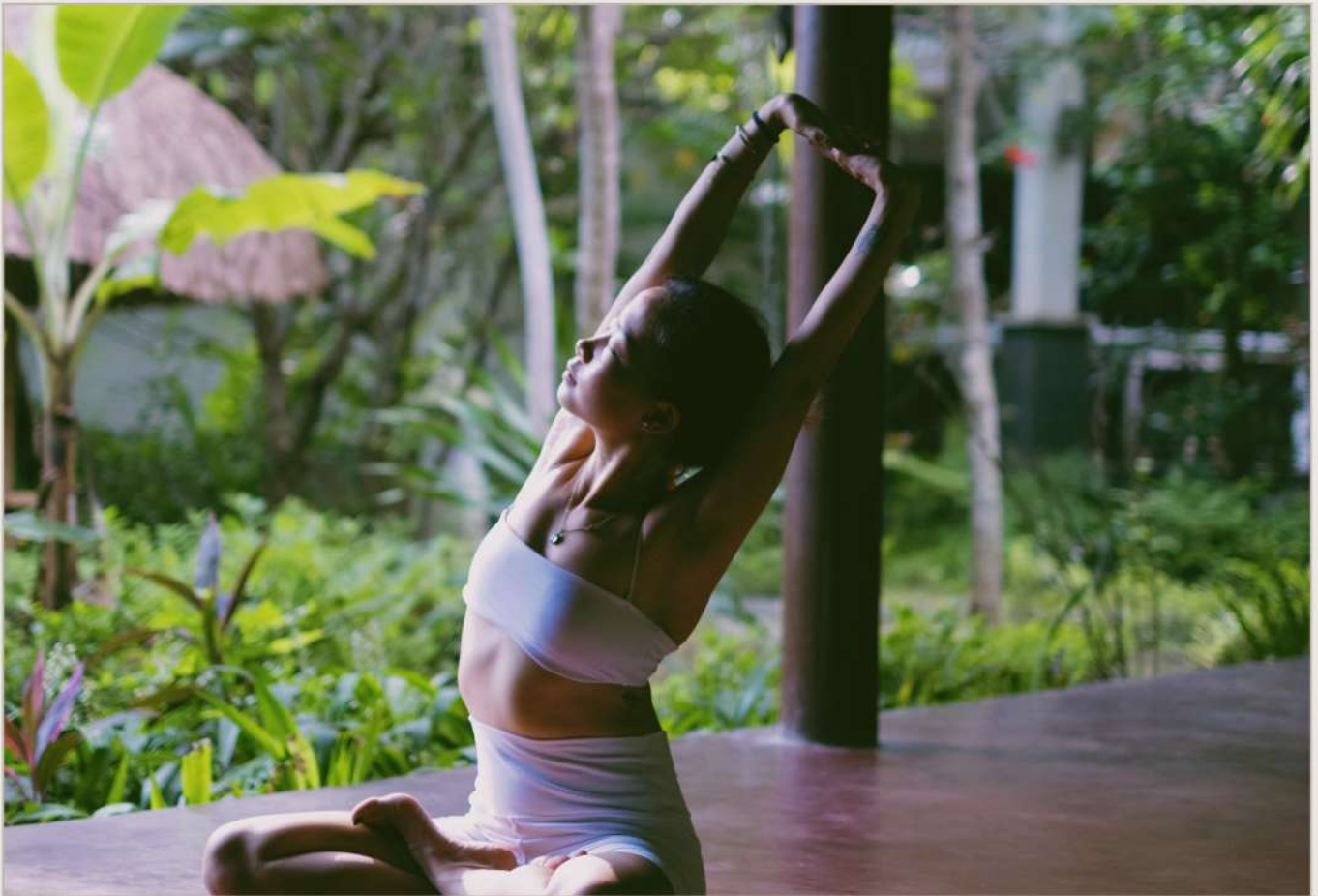


200 GIỜ ĐÀO TẠO GIÁO VIÊN HATHA - VINYASA

CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO GIÁO VIÊN
THEO TIÊU CHUẨN QUỐC TẾ YOGA ALLIANCE (US)



BỞI ATMAN HOLISTIC
& TRIMURTI
YOGA

CẨM NANG GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH
ĐÀO TẠO GIÁO VIÊN 200 GIỜ

Ātman
HOLISTIC WELLNESS

CHÀO MỪNG ĐẾN VỚI HÀNH TRÌNH TRỞ THÀNH MỘT YOGI ĐÍCH THỰC!

Trimurti Yoga là tổ chức đào tạo giáo viên Yoga chuyên nghiệp (từ năm 2009). Trimurti đưa ra chương trình đào tạo giáo viên Yoga quốc tế với sự cân bằng hài hòa giữa các giáo viên Ấn Độ và từ các nước khác trên thế giới. Vì thế, phong cách giảng dạy của Trimurti là sự kết hợp linh hoạt giữa cách tiếp cận triết lý yoga và asana truyền thống từ phương Đông với khoa học giải phẫu phương Tây.

Nếu bạn yêu thích yoga, mời bạn khám phá chương trình đào tạo giáo viên yoga ở của Atman Holistic, phối hợp tổ chức cùng Trimurti Yoga.

*Bạn đã sẵn sàng tham gia hành trình
“chuyển đổi toàn diện” này chưa?*



Phần 1

LỘ TRÌNH



Khóa Đào Tạo Giáo Viên Yoga 200 giờ

- Cung cấp kiến thức nền tảng về Hatha và Vinyasa yoga, giúp bạn bắt đầu sự nghiệp giảng dạy yoga.

Các Khóa Học Bổ Sung

- Bổ sung và cập nhật kiến thức, kỹ năng giảng dạy yoga theo tiêu chuẩn YACEP (Yoga Alliance Continuing Education Provider).

Khóa Đào Tạo Nâng Cao 300 giờ

- Nâng cao kỹ năng giảng dạy, xây dựng bài tập cho mọi đối tượng học viên, chỉnh sửa tư thế chuyên sâu và phát triển các kỹ năng cần thiết khác.
- Hoàn thành khóa học này cùng với khóa 200 giờ trước đó sẽ giúp bạn đạt chứng chỉ 500 giờ theo tiêu chuẩn.



Phần 2

CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO 200H

Khóa Đào Tạo Giáo Viên Yoga 200 giờ của Trimurti Yoga là chương trình chuyên sâu, được chứng nhận bởi Yoga Alliance (Hoa Kỳ), giúp bạn tự tin giảng dạy yoga trên toàn thế giới. Khóa học tập trung vào hai phong cách chính: **Hatha** và **Vinyasa**, kết hợp hài hòa giữa lý thuyết và thực hành.

Khoá học bao gồm:

- 30h Triết lý
- 30h Ayurveda
- 30h Giải phẫu
- 50h Định tuyến và chỉnh sửa
- 10h Pranayama & Thiền
- 20h Tạo chuỗi
- 20h Thực hành đứng lớp
- 10h Kiến thức cần thiết cho nghề giáo viên





Nội dung chương trình **GIAI ĐOẠN 1: 50H FOUNDATION**

Chương trình Yoga Nền tảng (50 giờ) là phần mở đầu của khoá 200h và là bước đệm dành cho các bạn có mong muốn được học Yoga một cách bài bản bao gồm Asana (tư thế) - Pranayama (thở) - Thiền - Triết lý Yoga và hiểu được lối sống yoga một cách trọn vẹn.

Chương trình kéo dài 5 ngày, tập trung vào việc giúp bạn tạo nền tảng vững chắc để hiểu sâu hơn các tầng thực hành của yoga, triết lý yoga cổ điển, sự khác biệt giữa các trường phái yoga thịnh hành, hiểu rõ hơn sự vận động của cơ thể trong từng asana và cách tập luyện đúng.

Sau đây là nội dung giảng dạy trong khoá học:

HỌC PHẦN	SỐ GIỜ	NỘI DUNG
Triết lý	10 giờ	Triết lý Yoga nền tảng bao gồm: lịch sử Yoga, 4 con đường Yoga, kinh Yoga cổ điển, 8 nhánh Yoga, các trường phái Yoga.
Ayurveda	10 giờ	Dưỡng sinh Ayurveda cơ bản Hệ thống Chakras và Nadis trong cơ thể Tri Dosha và dinh dưỡng Ayurveda cho từng tạng người
Giải phẫu	10 giờ	Hiểu về giải phẫu học cơ bản Hệ hô hấp và hệ thần kinh Ảnh hưởng của Yoga đối với hệ hô hấp và hệ thần kinh
Định tuyến và chỉnh sửa	10 giờ	Các tư thế yoga thường gặp: tên, cách vào ra khỏi tư thế 1 cách an toàn, chỉnh sửa tư thế đối với từng đối tượng
Pranayama và Thiền	5 giờ	Thực hành các kỹ thuật thiền cơ bản Các kỹ thuật thở như Ujjayi, Nadi Shodhan, Kapalabhati,... và cách ứng dụng trong đời sống
Thực hành	5 giờ	Thực hành yoga hàng ngày dưới sự hướng dẫn của giáo viên chính
Tổng	50 giờ	



Nội dung chương trình

GIAI ĐOẠN 2: 150H INTENSIVE

Sau khi hoàn thành 50 giờ nền tảng ở Giai đoạn 1, Giai đoạn 2 sẽ giúp bạn đào sâu kiến thức và kỹ năng giảng dạy yoga. Đây là bước quan trọng để bạn khám phá sâu hơn các phong cách yoga, hoàn thiện khả năng hướng dẫn và tự tin đứng lớp.

Giai đoạn này tập trung vào:

- Thực hành nâng cao: Cải thiện kỹ thuật, sự cân bằng và điều chỉnh tư thế.
- Kỹ năng dựng chuỗi và soạn giáo án
- Kỹ năng giảng dạy: Phương pháp thiết kế lớp học, tương tác và hỗ trợ học viên.
- Giải phẫu học nâng cao: Khám phá cơ thể và cách yoga tác động đến các hệ cơ quan.

Khi hoàn thành Giai đoạn 2, bạn sẽ sẵn sàng cho hành trình trở thành một giáo viên yoga chuyên nghiệp được công nhận quốc tế!

HỌC PHẦN	SỐ GIỜ	NỘI DUNG
Triết lý	20 giờ	Triết lý Yoga chuyên sâu bao gồm: Yoga cho tâm thức, Mantra, Mudras, Bandhas, Koshas
Ayurveda	20 giờ	Lối sống Ayurveda Shatkarma và Shat kriya
Giải phẫu	20 giờ	Hệ cơ - xương và hệ tim mạch Chuyển động khớp Hiểu về Cơ sinh học: sự kết hợp giữa cơ học, giải phẫu học và sinh học
Định tuyến và chỉnh sửa	30 giờ	Các tư thế yoga nâng cao và cách hướng dẫn tư thế 1 cách an toàn, chỉnh sửa tư thế đối với từng đối tượng
Pranayama và Thiền	5 giờ	Kỹ thuật giảng dạy và hướng dẫn Pranayama và thiền trong lớp
Dựng chuỗi	20 giờ	Các phương pháp dựng chuỗi theo phong cách: Hatha, Vinyasa, Peak pose, Ladder flow,... và cho từng level
Kiến thức về nghề giáo viên	10 giờ	Kỹ thuật chỉnh sửa bằng lời nói, tổ chức lớp học, quản lý năng lượng lớp học, đạo đức nghề nghiệp,...
Thực hành & đứng lớp	25 giờ	Thực hành hướng dẫn yoga theo nhóm
Tổng	150 giờ	

Phần 3

CHƯƠNG TRÌNH THỰC TẬP

Sau khi hoàn thành khóa đào tạo giáo viên yoga 200 giờ, chương trình **Thực tập ~ Apprenticeship 16 giờ** kéo dài 4 tuần (4 giờ/tuần) là bước tiếp theo để bạn thực hành và nâng cao kỹ năng giảng dạy trong môi trường thực tế.

Trong chương trình này, bạn sẽ:

- Đa dạng kỹ năng dựng chuỗi với sự góp ý của giáo viên
- Thực hành đứng lớp dưới sự hướng dẫn của giáo viên
- Cải thiện kỹ năng quan sát và điều chỉnh tư thế cho học viên.
- Xây dựng sự tự tin và phong cách giảng dạy cá nhân.

Đây là cơ hội tuyệt vời để bạn áp dụng kiến thức vào thực tế và chuẩn bị vững vàng cho hành trình trở thành giáo viên yoga chuyên nghiệp!



Tại sao chọn chúng tôi?

- Chương trình đào tạo giáo viên Yoga quốc tế được chứng nhận bởi Yoga Alliance
- Chương trình được đào tạo bởi giảng viên quốc tế với nhiều năm kinh nghiệm
- Partnered program cùng Trimurti Yoga, tổ chức đào tạo quốc tế với 14 năm trong lĩnh vực đào tạo giáo viên Yoga
- Chi phí bao gồm bữa sáng, trưa, tài liệu học tập và các lớp hỗ trợ bổ sung sau khoá học
- Miễn phí 1 tháng tham gia **chương trình Thực tập** tại studio
- Ưu đãi tham gia các chương trình nâng cao YACEP sau tốt nghiệp



Lịch trình hàng ngày

- 07:00 - 08:30: Thực hành
- 08:30 - 09:00: Ăn sáng
- 09:00 - 11:00: Triết lý Yoga
- 11:00 - 13:00: Giải phẫu học
- 13:00 - 14:00: Nghỉ trưa
- 14:00 - 16:00: Anatomy & Ayurveda
- 16:00 - 18:00: Định tuyến & chỉnh sửa
- 18:00 - 18:30: Thực hành

ĐỘI NGŨ GIẢNG VIÊN



Susheel Jain ~ E-RYT 500 International Teacher Trainer, YACEP

Susheel bắt đầu hành trình yoga của mình với Ramakrishna Mission, Hyderabad vào năm 2004, sau đó được đào tạo tại Sivananda vào năm 2008 và Ashtanga Vinyasa vào năm 2015. Bên cạnh đó anh cũng giảng dạy về Aerial Yoga và Yin Yoga. Anh bắt đầu đào tạo Giáo viên Yoga từ năm 2016 tại nhiều nơi trên thế giới Goa, Dharamshala, Trung Quốc, Đức và Bali, Việt Nam.



Phuong Anh, Cao ~ E-RYT 500 Yoga Teacher, YACEP

Phương Anh là người sáng lập và điều hành Yoga Lab Hà Nội và Atman Holistic Wellness. Bắt đầu thực hành yoga từ năm 2014 và lấy bằng Giáo viên 200hr đầu tiên năm 2015, cô đã lựa chọn yoga là lối sống mình mong muốn theo đuổi. Trong suốt 10 năm, cô đã tham gia rất nhiều giờ huấn luyện cùng các giáo viên quốc tế như David Swenson, Dylan Werner, Kino Macgregor,... Năm 2021, Phương Anh tiếp tục theo học 200hr Giáo viên Vinyasa và tiếp theo đó là 300hr Yoga TTC và 20hr Sound Healing.



Phuong Hoa, Le ~ RYT 200 Yoga Teacher, Reiki Master Teacher Trainer

Phương Hoa là Giáo viên Yoga với 200hr Ashtanga và 100hr Yin Yoga được chứng nhận bởi Yoga Alliance với hơn 10 năm kinh nghiệm tập luyện. Với 13 năm thực hành Thiền Raja Yoga, cô đã hướng dẫn trực tiếp và online cho hàng trăm học viên, dạy các khóa thiền theo Yoga cổ điển cho hàng trăm học viên tại Việt Nam và hướng dẫn các khóa học về Nhận thức bản thân; Tự trị liệu... cho cộng đồng.

Chi phí

Chương trình 200H: 40,000,000đ

- Early Bird: Giảm 10% khi đăng ký đóng phí trước ngày 15/2/2025
- (chi phí bao gồm tài liệu học tập trong suốt thời gian chương trình)

ƯU ĐÃI

- Tặng 1 tài khoản Dưỡng sinh & Tự trị liệu HOẶC Thiền & Kiến thức tâm linh tại Lifeschool.vn
- 1 tháng Thực tập đứng lớp và dựng chuỗi trực tiếp với giáo viên sau khoá học
- Ưu đãi khi đăng ký các lớp đào tạo YACEP sau khoá học



Lưu ý

- Khoá học nhận tối đa 12 học viên/khoá
- Phương thức đóng phí linh hoạt: 50% khi đăng ký giữ chỗ và 50% còn lại trước khi khai giảng
- Phí giữ chỗ sẽ không được hoàn huỷ, chỉ áp dụng bảo lưu cho khoá tiếp theo

*Mong được đồng hành cùng bạn
trên hành trình khám phá bản
thân và lan tỏa nguồn năng lượng
tích cực từ yoga đến mọi người!*

Namaste!



Ātman
HOLISTIC WELLNESS

Mọi câu hỏi tư vấn cho chương trình
vui lòng liên hệ tới:

- yogalabhanoi@gmail.com
- Facebook: Yoga Lab Hanoi
- IG: @yogalabhanoi