* **200 часов тренинга по обучению йоге**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Длительность | Дни обучения | Выходной | Окончание курса | Цена |
| 4 недели | Понедельник-суббота | Воскресенье | Международный юридически законный сертификат Учителя Йоги согласно международному Альянсу Йоги | см. список |

Институт ведических наук и альтернативной медицины Vedansha аккредитован Международным Альянсом Йоги (США) и местным Советом Альтернативной медицины Колкатты (Индия) и предоставляет 200 часов обучения основным навыкам йоги людям, которые хотят узнать о стандартных техниках и принципах йоги и хотят стать учителями йоги. В течение 4 недель Вы можете обучаться согласно стандарту Асана со стилем Хатха и Аштанга, Пранайама, Медитации, Философии йоги, йогического питания, натуропатии, Аюрведы, обучающей методики Астрологии и получить важную информацию о проблемах Вашей ауры (отсутствие равновесия чакр) и предложения особых ведических практик и трав.

Внимание: Данный 200-часовой тренинг - это часть базового уровня образования Тренинга Йога-Терапевта. Пожалуйста, обратитесь к нашему персоналу за детальной информацией, если Вы хотите получить Сертификат Йога-Терапевта.

**Включено:**

- международно признанный сертификат йога преподавателя

- теоретические и практические занятие

- мала (индийское ожерелье), заряженные энергией нашим Yogachariya Доктором Пандей (Йога и Натуропатии)

- проживание

-Wi-Fi

- трехразовое йогическое питание, детокс-напитки и травяной чай

- учебные материалы

- очищающий набор

- 1 футболка с символикой школы

- 2 экскурсии в спиритуальный храм, медитация в пещере под руководством опытного учителя

- краткое обследование Вашей ауры с разъяснением описания Ауры, нарушений Ауры, если они присутствуют

- краткая астрологическая консультация с разъяснением проблем и преимуществ Вашей натальной карты (таблица/график), как использовать натальную карту, чтобы изменить Вашу жизнь и решить проблемы.

- некоторые предложения по травам для хорошего самочувствия

- сопровождение и поддержка в течение времени пребывания в Институте, предоставление 24-часовой помощи.

**Обязательные умеренные платежи:**

- трансфер из аэропорта

- аюрведические процедуры

- консультация аюрведического доктора

- экскурсии сверх указанного количества

- детализированное обследование ауры с предоставлением письменного отчета об описании Ауры, нарушениях, если они присутствуют, поддерживающих методах и советах по лечению от специалиста по натуропатии (индивидуальный план позиций Асана, пранайама, трав, практик медитации).

**Критерии соответствия требованиям:**

1. Ваш интерес к изучению Ведической Науки.
2. Успешная предоплата.
3. В случае ограничения трудоспособности или плохого самочувствия рекомендуется воздержаться от участия.
4. Минимальный возраст на момент приема – 18 лет. Участники старше 60 лет могут быть приняты после нашейконсультации по е-мэйлу/телефону/Скайпу/Фейсбуку. Свяжитесь с нами (вставить ссылку).
5. Беременным женщинам требуется медицинское разрешение на практику йоги из их родной страны, переведенное на английский.
6. Любые кандидаты, которые будут признаны неподходящими после начала курса, будут отстранены, а возвращение оплаты или другие изменения будут недопустимы.

Аттестация:

- проведение урока йоги для своих партнеров под контролем учителя

- письменный тест по Философии Йоги, Анатомии Йоги, Терапии, Аюрведе, Учебной методологии, Пранайама и Медитации.

- корректное выполнение некоторых Асана и Пранайама

200-часовое расписание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Занятия | Разъяснение |
| 5.00-6.00 | Пробуждение и гигиенические процедуры | Душ, Jalaneti (очищение носа), чистка зубов, бритье и т.д. согласно Вашим нуждам |
| 6.00-7.00 | Пранайама | Дыхательные упражнения согласно образовательной программе  \*Согласно плану и погодным условиям уроки будут в помещении и на открытом воздухе |
| 7.00-7.15 | Перерыв и травяной чай | Горячие детокс-напитки с особыми гималайскими травами, которые сделают Вас сильнее и улучшат пищеварение |
| 7.15-8.45 | Обучение Асана стиль Хатха | Набор физических позиций согласно учебной программе |
| 8.45-9.45 | Завтрак | Специальное йогическое меню согласно нуждам тела во время физических и ментальных практик |
| 9.45-10.45 | Философия йоги | Объяснение ведических изречений простым языком |
| 12.00-13.00 | Ланч | Специально разработанный согласно сезону и питательным нуждам тела |
| 13.00-14.00 | Свободное время | Отдых/сон/самообразование/посещение библиотеки илиспа центра или Вы можете взять частные уроки или консультации |
| 14.00-15.00 | Йога Терапия/Аюрведа/чтение Мантры | Базовые принципы возможностей терапии в йоге, базовые знания по аюрведе |
| 15.00-16.00 | Workshop | (Знакомство с другими вердическими науками – Астрология, Санскрит, Церемонии Пужа, Мифология Хинду, …), сопровождаемое здоровым травяным чаем |
| 16.00-17.00 | Изучение стиля Аштанга Виньяса | Комплекс физических позиций согласно учебной программе |
| 17.00-18.00 | Йога Нидра/медитация с инструктором | Практика релаксации с инструктором, медитация и концентрация |
| 18.00-19.00 | Ужин | Специально разработанный согласно сезону и питательным нуждам тела |
| 19.00-20.00 | Сатсанг/Специальное мероприятие | Специальная встреча для обсуждения философских вопросов, сопровождаемая чтением Мантр |
| 20.00-22.00 | Свободное время и Самообучение | Насладитесь Вашим свободным временем или личной консультацией или посетите наш СПА |
| 22.00-5.00 | Сон | Расслабьтесь и поспите, желаем Вам сладких снов! |

\*В таблицу могут быть внесены изменения согласно учебному процессу

Учебный план 200-часового курса йоги

Йога-философские аспекты:

1. Человеческая жизнь: Значение и Цель Жизни
2. Йога – введение/ее происхождение и развитие
3. Введение в сутры йоги Патанджали
4. Панч-Клеша (5 причин боли и несчастий)/причины успеха и неудач в йоге
5. Яма/Нияма (социальные и персональные правила и предписания), Асана (физичесике позиции), Пранайама (дыхательные техники), Пратуахара (выведение разума из чувств), Дхарна (концентрация), Самадхи (самореализация).
6. Философия мудра и бандха
7. Свара йога

Аспекты практической йоги:

Асана

Натуральная расслабляющая Асана

НатуральнаяАсана стоя с внешними вращениями

Асана с наклонами вперед

Растяжка назад

Асана с вращением спины

Перевернутая Асана

Балансирующая Асана

Сурайа-Намаскара

Асана медитация

Групповая Асана Гроза (ваджрасана)

Групповая Лотус Асана (Падмасана)

Пранайама и Мудра:

Введение в Пранайама

Базовые техники Пранайама и Польза (Нети, Капалабхати, Нади Щодана–начальный и базовый уровень, СурайаБхеда, Бастрика, Шеетали, Шеткари, Бхрамари)

Праническое тело

Парана и стиль жизни

Дыхание, здоровье и пранайама

Дыхание и продолжительность жизни человека

Криас (Методы очищения тела): (Нети, Капалабхати, кунджала, наули, тратака, шанкапрашадана)

Медитация

Стандартная Практика Медитации (Медитация Ом, Тратака, Йога Нидра, Звуковая медитация, Мантра мединация)

Мантра

Стандартные Мантры

Анатомия и Психология:

Детальное объяснение мускульной и скелетной системы и ее функций в течении физических упражнений

Йога терапия/аюрведа

Использование числа методов йоги и аюрведических в поддержке и лечении некоторых болезней

Учебная методология:

Концепция учебных стандартов в подготовке Вашего собственного класса с обращением внимания на нужды клиентов йога-студии

Особые события:

Раз в неделю – мантра-концерт в исполнении студентов курса с помощью учителей и персонала

Раз в две недели – фильмы по Йога/Медитация/Аюрведа и другие ведические науки

Раз в две недели –прогулка-медитация

Раз в две недели – мастер-класс по приготовлению пищи (Аюрведической/Йогической/Индийской/Международной)

Раз в месяц – магическая ночь и медитация со свечами

Раз в месяц – медитация при полной луне