

空中瑜伽導師證書課程

Aerial Yoga Teacher Training Course

AYT-F-0419-16

- 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** : 空中瑜伽導師課程包括10小時理論, 15小時練習, 9小時基本體適能理論及10小時觀課/助教實習。
- 內容結構** : 空中瑜伽導師課程教授如何連貫空中動作, 當中超過100種以上體位法, 切合不同課堂主題
- 課程內容主要為Aerial Flow (空中流瑜伽), 亦集中解剖學, 學生亦會更深入瞭解動作真正義意, 預防傷害, 分析解剖每一個動作, 從而掌握教課重點
- 空中瑜伽以串流形成進行, 除能增加肌肉力量外, 亦可有效地訓練肌肉協調及靈活性, 對脊柱側彎、肌肉痛症、肥胖、荷爾蒙分泌失調等特別有幫助.
- 導師** : **Sam Kwan 關穎瑜** 瑜伽導師
Sam 於2011年取得RYT 瑜珈導師資格後, 馬上開始了她的導師生涯。因為對瑜珈的熱忱, Sam 在執教期間, 仍然努力不懈, 不綴進修, 於2012及2013, 取得Energy flow intensive teacher's training course證書, tripsichore yoga 課程證書, 及Aum Yoga Aerial Teacher Training 課程證書。直至現在已教授超過3年空中導師證書課程。
- 課程費用** : 非會員: \$8,500 會員: \$8,250
提前報名優惠政策 – 在開課三週前交費報名的學員可以得到\$250優惠
** 持有AASFP運動科學及體適能基礎課程參加者, 可豁免參加理論課堂及可額外減免\$300學費)
- 上課日期及地點** : 空中瑜伽導師課程: 2019年10月5, 6日 (上課時間: 2:30pm-7:30pm)
AumYoga - 佐敦渡船街38號建邦商業大廈5A

理論課堂: 須出席3個課堂, 日期將另行安排
(上課時間: 7pm-10pm, 如不能出席所示課堂日期, 可申請調動)
AASFP課室- 鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室
- 入學資格** : 對空中瑜伽有興趣之人士
- 延續教育學分** : AASFP 0.8
- 授課語言** : 粵語, 輔以英文