

## 雙證書瑜伽導師(兼讀)課程 – YOGA-D-0221-29

### Dual Certificate Yoga Teacher (Part-time) Training Course

- 課程簡介** : 瑜伽原是印度修行者的法門，逐步發展為簡單、易學、效果佳的養身運動。除了能塑造優美體態，更能讓身心靈達到平衡境界。完成此課程，除了能成為瑜伽導師，深入瞭解瑜伽真正義意，更能取得由AASFP頒發的運動科學及體適能基礎證書，可與瑜伽及不同的體適能訓練項目配合，令鍛鍊變得更多元化。
- 對象** : 適合對瑜伽運動人士或私人體適能教練參與
- 課程結構** : 本課程分為A和B兩部份，合共228小時，A部份28小時理論課，B部份170小時理論、實踐課及於AumYoga完成30小時觀課及教授練習
- 內容結構** :  
**A 部份：運動科學及體適能基礎課程 (28小時)**  
**B 部份：瑜伽導師課程 (200小時)**  
- 瑜伽歷史及哲學 - 瑜伽解剖學  
- 教學技巧及實習
- 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 and Pilates Studio，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** : 正價 \$28,000 AASFP會員 \$27,500 (3星期前交費可享早鳥優惠 \$500)  
\* 持有AASFP運動科學及體適能基礎課程參加者，可豁免參加A部份及可減免\$1500學費  
\*\* 持有其他相關基礎課程資格參加者，可聯絡本學院查詢有關豁免申請安排
- 上課日期** : A 部份：可自行選擇上課月份，詳情請與本學院人士查詢  
B 部份：Module 1 – 2021年6月26，27日，7月10，11日 (時間：2:30pm – 7:30pm)  
Module 2 – 2021年7月24，25日，8月7，8日 (時間：2:30pm – 7:30pm)  
Module 4 – 2021年8月21，22日，9月11，12日 (時間：2:30pm – 7:30pm)
- 上課地點** : A 部份：AASFP課室 - 鯽魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室  
B 部份：AumYoga – 尖沙咀亞士厘道17-19號15樓
- 入學資格** : 對瑜伽有興趣之人士
- 延續教育學分** : AASFP 1.8
- 授課語言** : 粵語，輔以英文

