



**150** hrs online  
**50** hrs offline  
YOGI TỈNH THỨC

KHÓA ĐÀO TẠO 200HRS ONLINE  
**YOGA THERAPY**  
FOUNDATION

KHAI GIẢNG

Ngày 25/4/2024

Online Google Meet

Lớp sáng: 9:00 – 11:00

Lớp chiều: 14:00 – 16:00

Lớp tối: 18:30 – 21:30

Theo chuyên môn

The International Association of Yoga Therapist (IAYT)

TRUNG TÂM YOGA TRỊ LIỆU VÀ PHỤC HỒI SỨC KHỎE CI YOGA THERAPY



# LỘ TRÌNH HỌC

## Yoga Therapy Foundation

### 200 Hrs Yoga Therapy Foundation

#### Phần 1

150 hrs online

Phần 1: Học với hình thức online qua google meet

- Buổi sáng 4:45 – 5:45 AM, Tập thể lực xuyên suốt từ Thứ 2 – Thứ 6
- Buổi chiều/ Tối: Học lý thuyết theo lộ trình

#### Phần 2: Trải nghiệm 50hrs Yogi tỉnh thức

7 ngày học tập trung trải nghiệm Yogi tỉnh thức ở vùng đất tràn ngập thanh khí đất trời.

Thực hành Thiền & Yoga đúng với kỷ luật của một Yogi

#### Phần 2

50 hrs offline –  
Trải nghiệm  
Yogi tỉnh thức



Connect and Inspire Yoga

# PHẦN 1 CHÚNG TA HỌC NHỮNG GÌ?

## 1. Hiểu thông suốt về Yoga

Lịch sử Yoga được tổng hợp bằng sơ đồ giúp học viên thấy được sự Phát triển của Yoga qua với những cột mốc quan trọng gắn liền với các thời kỳ văn hóa xã hội của Ấn Độ. Đến nay Yoga đã phát triển như thế nào?

Tôn giáo có ảnh hưởng đến sự phát triển của Yoga không?

Các trường phái Yoga xuất hiện khi nào và con đường nào phù hợp với bạn, bạn sẽ được trải nghiệm các trường phái ngay trong khóa này.

Con đường Yoga Therapy bắt nguồn và phát triển như thế nào?

Yoga & Yoga Therapy giống và khác nhau như thế nào?

**2. Ứng dụng triết lý Yoga:** Trong quá trình học có thể tự coach cho chính mình, làm rõ và hiểu rõ bản thân đang như thế nào, cần điều chỉnh gì và bỏ bớt những thói quen xấu nào? tháo gỡ các vấn đề stress, tâm lý, tổn thương trong các mối quan hệ.

## 3. Tư duy đúng về kỹ thuật tư thế Yoga (ASANA)

Tư duy để điều chỉnh kỹ thuật vào một tư thế Yoga (Asana) phù hợp với cơ địa

Tư duy suy luận về chống chỉ định, những lưu ý quan trọng để nâng cao hiệu quả và an toàn

Cách nghiên cứu & phản biện để hiểu rõ từng tư thế Yoga được cập nhật từ các nước phương Tây

## 4. Vững yên trên từng tư thế Yoga (Asana)

- Đưa hơi thở vào một tư thế yoga như thế nào
- Tập hơi thở như thế nào cho đúng
- Điều chỉnh hơi thở trong chuỗi bài tập
- Giữ thể không chỉ đơn giản chỉ có siết cơ và thả cơ, điều gì giúp một tư thế vững yên

## 5. Kỹ thuật cho nhà trị liệu Yoga với các bài tập cuốn hút người tập

Khám phá 7 CHÌA KHÓA tư thế cho nhà trị liệu Yoga

10 dạng bài (giáo án) 60 phút theo góc nhìn Yoga trị liệu

Tư duy 3L để xây dựng lộ trình khi dạy 1 kèm 1

Tư duy biến tư thế khó thành dễ, Nặng thành nhẹ nhưng tác động sâu & phù hợp thể trạng

## 6. Kiến thức bổ sung

Nguyên tắc cốt lõi của nhà trị liệu Yoga theo IAYT Mỹ

Sơ cấp cứu trong lớp tập Yoga

Sự vận hành các hệ cơ quan trong cơ thể

Năng lượng luân xa

Ayurveda dưới góc nhìn hiện đại

## 7. Thực tập thực tế các chương trình khám sức khỏe cùng Y Bác sĩ

- Thi cuối khóa
- Làm bài luận và thuyết trình
- Tập thể lực xuyên suốt lộ trình
- Kèm và theo sát quá trình thực hành kỹ năng dạy Yoga

# *Thực hành Yoga & Thiền* Ở MỘT VÙNG ĐẤT TRÀN NGẬP THANH KHÍ ĐẤT TRỜI

## PHẦN 2 7 NGÀY TRẢI NGHIỆM YOGI TỈNH THỨC?

- Học triết lý và thực hành sống và học tập đúng với kỷ luật Yogi
- Luân xa - Năng lượng chữa lành
- Thức ăn chay
- Thiền đi, thiền ăn
- Làm mới năng lượng sống (Refresh Prana)
- Tập Yoga
- Thiền định



# GIÁO VIÊN YOGA THERAPY FOUNDATION

*Giữ lửa thương vững lửa nghề*

Một Giáo viên Yoga trị liệu không có nghĩa chỉ tập các động tác nhẹ nhàng. Mà luôn biết điểm dừng an toàn và biết cách để nâng dần giới hạn lên một cách hiệu quả.

## CONNECT AND INSPIRE YOGA

◆ Trụ sở chính Ci Yoga: 170 Kinh Dương Vương, P.13, Q.6, TP HCM

☎ Hotline: 033 658 3639

◆ Cơ sở 1: Akari City, 77 Võ Văn Kiệt, P.An Lạc, Q.Bình Tân, TP HCM

◆ Cơ sở 2: Green Town, Đường số 1, P. Bình Hưng Hoà B, Q. Bình Tân, TP.HCM

[www.ciyoga.vn](http://www.ciyoga.vn) | [www.yogatherapy.vn](http://www.yogatherapy.vn)

