



課程分類	康體			
課程名稱	IPTFA 國際瑜伽一級導師證書課程			
課程編號	BH018			
授課語言	廣東話			
上課時數	30.0 小時			
入學資格	年滿十七歲或以上			
課程費用	持有澳門居民身份證人士：4,720澳門元 非持有澳門居民身份證人士：4,720澳門元			
課程證書	學員取得及格成績，且出席率達學校要求，可獲澳門旅遊大學課程證書。課程及格分數為70分。			
	課程編號	期數	上課開始日期	上課結束日期
	BH018	2402	2024/07/01	2024/07/31
	課程編號	期數	登記日期	學額
	BH018	2402	2024/05/06 - 2024/06/14	15
課程目標	本課程宗旨在於讓學員能掌握瑜伽導師的專業知識，瞭解操練瑜伽的正確理念和精神，以及掌握不同的練習方法，為日後從事瑜伽訓練工作作好準備□			
課程大綱	認識瑜伽 瑜伽的歷史及精神 人體解剖學、Maya kosa及脈輪 當代瑜伽理論及瑜伽修練 練習瑜伽 瑜伽體位法 (掌握35個2-3星級常用動作) 基礎呼吸法 瑜伽體位法 站立式系列 平衡式系列 手臂平衡式系列 倒立式系列 後彎式系列 扭動式系列 前彎式系列 安坐式系列 放鬆式系列 設計哈達瑜伽課程計劃			
老師	請參閱課程時間表			
備註	完成課程後, 學員可自費報考國際康體專才培訓學院 IPTFA 國際瑜伽(一級)教練職業資格檢定考試，詳情請瀏覽:https://www.iftm.edu.mo/sce/tc/Continuing_Education_Courses/health-and-wellness/index.html 學員需自備瑜珈墊			