



課程分類	康體								
課程名稱	IPTFA 國際瑜伽 (二級) 導師證書課程								
課程編號	BH031								
授課語言	廣東話								
上課時數	50.0 小時								
入學資格	持有有效的IPTFA國際瑜伽 (一級)導師證書								
課程費用	持有澳門居民身份證人士: 8,870澳門元 非持有澳門居民身份證人士: 8,870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及國際康體專才培訓學院 IPTFA頒發證書。課程及格分數為70分。								
	<table border="1"><thead><tr><th>課程編號</th><th>期數</th><th>上課開始日期</th><th>上課結束日期</th></tr></thead><tbody><tr><td>BH031</td><td>2301</td><td>2023/09/03</td><td>2023/10/29</td></tr></tbody></table>	課程編號	期數	上課開始日期	上課結束日期	BH031	2301	2023/09/03	2023/10/29
課程編號	期數	上課開始日期	上課結束日期						
BH031	2301	2023/09/03	2023/10/29						
課程目標	本課程專為希望提升瑜伽訓練技巧及對瑜伽訓練有興趣並有志投身瑜伽導師行業人士而設。本課程著重理論及訓練技巧實習。								
課程大綱	<p>深入認識瑜伽</p> <ul style="list-style-type: none">- 瑜伽歷史及精神- 運動療傷學、瑜伽飲食養生學- 印度瑜伽理論及哲學 <p>練習瑜伽</p> <ul style="list-style-type: none">- 體位法 (學習35個3至4級常用動作)- 綜合練習及應用- 冥想練習 (手印及梵音的運用) <p>教學法</p> <ul style="list-style-type: none">- 建立專業的瑜伽導師形象- 引導學生心意集中- 呼吸法/深層放鬆及冥想教學								
老師	請參閱課程時間表								
備註	學員需自備瑜珈墊								