



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
	BH018	2401	2024/01/07
			上課結束日期
			2024/02/04
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.ifm.edu.mo/sce/tc/Continuing_Education_Courses/health-and-wellness/index.html - 學員需自備瑜伽墊		