



Kia ora!



**YIN YOGA & ANATOMY
TEACHER TRAINING**

**50
HOUR**

TỪ 7-12 THÁNG 11 NĂM 2023

**TẠI HỌC VIỆN YOGA QUỐC TẾ TPY
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH | VIỆT NAM**

GIÁO VIÊN: MARKUS HENNING GIESS | KARIN MICHELLE SANG

CHƯƠNG TRÌNH CHI TIẾT



Mọi chi tiết xin liên hệ: **0909 828 656**
hoặc truy cập trang web của chúng tôi: **www.tpyacademy.com**



NGÀY 1

08.30am - 10.40am

Đón tiếp. Ổn định.
Giới thiệu về khóa học

Lý thuyết: Savana, Manana, Nididhyasana – một nguyên tắc học tập cổ xưa.

10.40am - 12.30pm

Lý thuyết: Yin Yoga là gì? Tại sao chúng ta thực hành Yin Yoga?.

12.30pm - 01.30pm

NGHỈ TRƯA.

01.30pm - 02.30pm

Lý thuyết: Yin Yoga là gì? Tại sao chúng ta thực hành Yin Yoga? (tiếp) + Hỏi đáp.

02.30pm - 04.00pm

Thực hành: Ngôn ngữ giải phẫu.

Trình chiếu: Các vùng cơ thân dưới – 5 nhóm cơ.

04.00pm - 05.30pm

Thực hành: Lớp Yin Yoga.

NGÀY 2

08.30am - 09.00am

Thiền.

09.00am - 12.30pm

Thực hành: Nghiên cứu Yin Yoga Asana - Khám phá chi tiết Asana Yin Yoga.

12.30pm - 01.30pm

NGHỈ TRƯA.

01.30pm - 02.30pm

Trình chiếu: Các vùng cơ thân trên - 3 nhóm cơ.

Lý thuyết: Chúng ta có giống nhau không? (biến thể của xương, sức căng, sức nén, v.v.).

02.30pm - 05.30pm

Thực hành: Khám phá cấu trúc xương từng cá nhân.

Trình chiếu: Cấu trúc xương từng cá nhân.

NGÀY 3

08.30am - 09.00am

Thiền.

09.00am - 12.30pm

Thực hành: Nghiên cứu Yin Yoga Asana - Khám phá chi tiết Asana Yin Yoga.

12.30pm - 01.30pm

NGHỈ TRƯA.

01.30pm - 04.00pm

Lý thuyết và thực hành:

- Nguyên tắc phân tích 7 điểm (tư thế yoga) để thực hành và giảng dạy an toàn.
- Danh sách kiểm tra 7 điểm về thực hành và giảng dạy an toàn.

04.00pm - 05.30pm

Thực hành: Lớp Yin Yoga.



NGÀY 4

08.30am - 09.00am

Thiền.

09.00am - 11.00pm

Thực hành: Lớp Yin Yoga.

11.00pm - 12.30pm

Hỏi đáp.

12.30pm - 01.30pm

NGHỈ TRƯA.

01.30pm - 03.30pm

Lý thuyết: Lý thuyết của việc thực hành

Trình chiếu: 3 lớp của một khớp.

03.30pm - 05.30pm

Thực hành: Khám phá cấu trúc xương của mỗi cá nhân.

Thực hành theo cặp: Kiểm tra xoay bên ngoài và bên trong.

Thực hành: Thống kê - sự khác biệt về góc quay bên ngoài, bên trong và tổng bán kính.

NGÀY 5

08.30am - 09.00am

Thiền.

09.00am - 09.30am

Triết lý Yoga.

09.30am - 11.30am

Thực hành: Lớp yoga chủ đề Yang gặp Yin.

11.30pm - 12.30pm

Lý thuyết / Hỏi đáp về Lớp Yin Yoga.

12.30pm - 01.30pm

NGHỈ TRƯA.

01.30pm - 03.00pm

Lý thuyết: Cấu trúc của một lớp Yin Yoga.

03.00pm - 05.30pm

Lý thuyết: Cấu trúc cột sống và đĩa đệm.

Lý thuyết: Các bệnh thường gặp ở lưng.

NGÀY 6

08.30am - 09.00am

Thiền.

09.00am - 11.00pm

Thực hành: Lớp Yin Yoga – Các nhóm cơ.

11.00pm - 12.30pm

Lý thuyết / Hỏi đáp về Lớp Yin Yoga.

12.30pm - 01.30pm

NGHỈ TRƯA.

01.30pm - 04.00pm

Thực hành: Thống kê & Khám phá cấu trúc xương của từng cá nhân.

04.00pm - 05.30pm

Lý thuyết: Yin Yoga & Thai kì.

(Chụp ảnh tập thể & trao chứng nhận).

Thiền khép lại.