

tc
the clinic

ANATOMY OF ARTS

3月13日~8月25日

2019年 300小时
专业瑜伽教师培训
全球瑜伽联盟认证

6个月 / 6个沉浸式模块:
国际性大师教授
理论和实践常规课学习

tc
the clinic

BOOKINGS 预约:

Email 邮件:
anatomy.of.arts
@theclinic.international

Wechat 微信:
andrea9999

20 SPOTS ONLY

仅限二十个席位

上海市徐汇区嘉善路118弄B座5楼A501室
118 Jiashan Rd, Building B, 5F
Suite A501, Shanghai 200031



www.theclinic.international



3月13日~8月25日

瑜伽老师专业课程

300小时瑜伽联盟认证

本次培训包含瑜伽之中的所有元素。如今在上海Anatomy of Arts的300小时TTC是最为严谨且范围广泛的课程。我们突出强调Nidra yoga(瑜伽放松术)和冥想, 解剖学、清洁术&调息, 生物力学、瑜伽伤痛管理&顺位、瑜伽微调手法、深入的瑜伽哲学。

这首开先河的课程将对: 已获认证的瑜伽老师, 充满热情的瑜伽常规练习者(一年以上练习经验), (RYT200的老师完成这次300小时培训认证的瑜伽老师可以升级为500小时的瑜伽联盟认证)。

本次整合性的学习广义与狭义上的哈达瑜伽、理疗瑜伽、流瑜伽、阿斯汤伽瑜伽, 将大大超越瑜伽联盟的基本学习要求。

- 深刻理解瑜伽体式, 顺位, 解剖学, 生物力学与伤痛管理。
- 通过六个月持续的练习来精进你的个人水平。
- 学习调整的艺术。
- 学习古老的经文, 它们的含义已经在现代生活中的运用。
- 理解, 体验并把冥想整合为人性发展的核心练习。
- 学习不同等级的放松和不同程度的专注。通过瑜伽放松术的练习和冥想来探索思维的过程。
- 发展敏感性, 来理解每个练习强大的能量方面影响。
- 习得并身体力行在课程中进行体式排序的自然方法。
- 通过正确的阿育吠陀饮食与营养, 形成保持健康与平衡的日常习惯。

模块1: 哲学

20小时认证课程: 瑜伽哲学
CARLOS POMEDA

- 3月13日. 19:15-21:45
- 3月14日. 19:00-21:30
- 3月15日. 16:00-21:30
- 3月16日. 09:30-12:00 / 13:30-16:00
- 3月17日. 09:30-12:00 / 13:30-16:00

模块2: 滋养体系

30小时认证课程: 瑜伽清洁术&唱诵
WAYLON BELDING

2A: 清洁术 & 瑜伽士的饮食

- 4月12日. 19:00-21:00 (公开讲座)
- 4月13日. 08:30-12:30 / 14:00-17:30
- 4月14日. 08:30-12:30 / 14:00-17:30

2B: 调息 & 唱诵

- 6月21日. 19:00-21:00 (公开讲座)
- 6月22日. 08:30-12:30 / 14:00-17:30
- 6月23日. 08:30-12:30 / 14:00-17:30

模块3: 冥想 & 瑜伽放松术旅修 (非外出住宿)

30小时认证课程: 瑜伽放松术 & 冥想旅修
ANDRÉ RIEHL

- 4月18-21日. 08:30-12:30 / 15:30-19:00

+ 理论和常规练习: 150课时

- 每个月两个完整的周末 (08:00-12:00 / 13:30-18:00)
- 提供50节AOA的常规课练习卡
- 初始报名费18000元 (早鸟16800元) 人民币, 以及可选的4000元/月, 五个月分期付款
- 高质量的独家原创书本资料, 由顶级教育学者编撰

模块4: 瑜伽解剖

4A: 20小时认证课程: 解剖学、生物力学在瑜伽中的运用 & 瑜伽伤痛管理
ERIC YUE

- 5月24日. 19:00-21:00
- 5月25日. 08:30-12:30 / 14:00-19:00
- 5月26日. 08:30-12:30 / 14:00-19:00

4B: 20小时认证课程: 有技巧的触摸 & 瑜伽体式手法精调
PABLO ALVAREZ

- 7月5日. 19:00-21:00
- 7月6日. 08:30-12:30 / 14:00-19:00
- 7月7日. 08:30-12:30 / 14:00-19:00

模块5: 关于伦理道德

20小时认证课程: 瑜伽之心 浸入学习
MARK WHITWELL

- 6月5日. 19:00-21:00 (公开讲座)
- 6月6日. 19:00-21:00 (仅TTC学生参与)
- 6月7日. 17:00-21:00
- 6月8日. 09:00-12:00 / 13:30-18:00
- 6月9日. 09:00-12:00 / 13:30-18:00

模块6: 阿斯汤伽浸入式学习

14小时 阿斯汤伽 “城市旅修B”:
领课, 唱诵, 呼吸 & 体式技巧
LARUGA GLASER

- 7月27日. 08:00-12:00 / 13:30-16:30
- 7月28日. 09:00-12:00 / 13:30-16:30
17:30-19:30 (小组讨论会)