

瑜伽疗法基础课程 (YTFC)

(VYASA, Int- YTIFC; Indian Institute of Patanjali Yoga -YTFC)

课程目的:

近些年来，几个瑜伽学院做了对瑜伽的一系列科学分析和研究，包括对心理和生理疾病的治疗。这也大大提高了瑜伽的用处。所以，我们的目标是把瑜伽物理疗法推广于社会。学生可以学习用瑜伽的方法预防和治疗疾病来帮助其他人。

报名资格	收费详情	课程时长=90小时
<ul style="list-style-type: none">• 瑜伽教师课程毕业证 (YICC)• O/N水准或更高	<ul style="list-style-type: none">• 课程费\$1500	<ul style="list-style-type: none">• 上课时间60小时 (35小时理论, 25小时实践)• 作业和测试30小时

课程时间:

工作日班	早上班 -11.3am-3.30pm (午休1pm-2pm)	周末班 -9.30am-6.30pm (午休1pm-2pm 下午休息4pm-4.30pm)
	晚上班 -6.30pm-9.30pm	

**假期 华人新年 (春节) -10 天, 圣诞节/新年- 10 天 和其他的新加坡日历假日除了礼拜天

课程详情:

	章节		课题	考试总分	时长
1	基础介绍	1. 瑜伽疗法的基础介绍	1. 为什么学习瑜伽疗法? 2. 瑜伽的研究 3. 错误的瑜伽理念	100	35
		2. 瑜伽疗法的理论	1. 基础瑜伽的介绍 2. Panchakosa 的介绍 3. Pancha mahabhuta 的介绍 (五种元素, 三种驮沙)		
2	当今的瑜伽疗法	1. 预交和生活方式	1. 当今的生活方式和坏处 2. 坐禅疗法的技巧 3. 特别的瑜伽姿势和排毒法	100	
		2. 瑜伽和缓解压力的方法			
3	瑜伽的应用	1. 健康的应用和治疗		100	
		2. 社会应用			
		3. 工作			
实践-瑜伽					
Sl. No.	Title of the Topic		Total hours of Instructions		
1	加强神经的瑜伽疗法		20 小时		
2	加强肌肉的瑜伽疗法				
3	血液循环的瑜伽疗法				
4	呼吸练习和 Pranayama				
5	放松和禅坐				
6	瑜伽疗法的排毒法				

通过具体的瑜伽课程，学生可以对瑜伽有更深入的了解。初学者也可以提高他们自身的瑜伽水平，以便提高学生对瑜伽疗法的全面学习。这也为瑜伽疗法证书和高级瑜伽疗法证书提供良好的基础。

授课教师:

固定教师	探访教师
<p>Satyam Tripathi 医生 校长兼课程主任 阿育吠陀医学和手术学士 (BAMS) 医药学士 (MD) -瑜伽和治疗</p>	<p>HR Nagendra., PhD 医生 资深瑜伽学士 SVYASA 瑜伽大学 (印度)</p>
<p>Meghan Campbell 小姐 资深瑜伽和普拉提教师 瑜伽教师资格证书 E-RYT 200hrs (Yoga Alliance)</p>	<p>R Nagarathna., MBBS, MD, FRCP 医生(伦敦) 瑜伽治疗顾问 SVYASA 瑜伽大学 (印度)</p>
<p>Ong Pei Jia, Monalisa 小姐 资深瑜伽教师 瑜伽教师资格证书 E-RYT 200hrs (Yoga Alliance) 瑜伽医疗师</p>	<p>Amit Singh 医生 实习部主任 阿育吠陀医学和手术学士 (BAMS) 医药学士 (MD) -瑜伽和治疗</p>
<p>Rena Peirron 小姐 资深瑜伽教师 瑜伽教师资格证书 E-RYT 200hrs (Yoga Alliance) 瑜伽医疗师</p>	