

Program kursu instruktorskiego Yoga Beat

Łączny czas trwania kursu: **150 godzin**

MODUŁ PRAKTYCZNY

Minimum 50 godzin warsztatów praktycznych przeprowadzanych zgodnie z grafikiem dostępnym na <https://yogabeat.pl/grafik>. Rodzaje warsztatów są wybierane dowolnie przez uczestnika kursu. Warsztaty mają na celu fizyczne przygotowanie uczestnika do pracy instruktora, obserwację postaw prowadzących zajęcia i obycie się z praktyką jogi oraz wspierającą jogę.

Rodzaje warsztatów praktycznych:

Yoga Beat	Dynamiczna joga podczas której tradycyjne asany łączą się z licznymi wzmocnieniami ciała takimi jak podpory czy wykopy. Warsztat zbliży do praktyki podczas modułu teoretycznego, egzaminu oraz późniejszej pracy jako instruktor Yoga Beat.
Yoga Slow Beat	Joga flow bazujący na vinyasa jodze, zawierający oprócz klasycznych asan dodatkowe wzmocnienie ciała. Dla uczestników mniej zaawansowanych pozwoli bezpiecznie wdrożyć się w praktykę.
Yoga Relax Beat	Najspokojniejsza odmiana naszej jogi, wyróżniająca się powolnym tempem i precyzyjnym ruchem. Uczestnicy skoncentrują się na precyzji wykonywania poszczególnych statycznych asan.
Yoga Hatha	Zwiększa ruchomość stawów, buduje siłę i elastyczność, przywraca równowagę na poziomie fizycznym i psychicznym. Zawiera elementy wykorzystania pomocy w praktyce jogi takich jak paski czy kostki do jogi.
Power Vinyasa	Średnio intensywne flow, w którym ruch łączy się z oddechem. Uczestnicy poznają na nich klasyczne jogowe sekwencje: energetyzujące i rozciągające całe ciało.
Dynamic Yoga & Stretch	Dynamiczne warsztaty łączące wzmacnianie całego ciała i elementów jogi, a także dużej ilości stretchingu. Te warsztaty to idealny balans pomiędzy intensywnym wysiłkiem, a przyjemnym rozciągnięciem i relaksem.
Stretch Therapy	Zajęcia podczas których zrelaksujesz i rozciągniesz ciało. To terapia ruchem, która ukoji układ nerwowy i pozwoli i na moment się zatrzymać i pobyć ze sobą.
Barre Beat	Zajęcia inspirowane baletem, o zwiększonej intensywności oparte o ćwiczenia przy drążkach baletowych i na macie. Wspierają praktykę jogi polepszając zakresy ruchu i dbając o elastyczność naszego ciała.
Pilates	Warsztaty bazujące na zasadach metody Pilatesa: koncentracji, oddechu, płynności ruchu i precyzji. Przywracają równowagę w ciele i pozwalają zadbać o kręgosłup. Są genialnym urozmaiceniem i benefitem dla osób praktykujących jogę.
Power Pilates	Dynamiczna wersja pilatesu. To warsztat na którym skupiamy się na: koncentracji, oddechu, płynności ruchu i precyzji. To zajęcia, które łączą w sobie różne formy ruchu. Uczestnicy dzięki nim urozmaicą swój późniejszy warsztat.

Pilates TRX	Warsztat łączący sobie elementy pracy z taśmami TRX i metody Pilatesa. Nauczy Cię świadomej pracy ze swoim ciałem, pozwoli zadbać o siłę i stabilność, a także kontrolę w wykonywanym ruchu.
-------------	--

MODUŁ TEORETYCZNY

55 godzin stacjonarnych zajęć realizowanych w ciągu 8 dni

Wprowadzenie do jogi, historia jogi Przedstawienie korzeni jogi oraz jej poszczególnych stylów i rodzajów, omówienie w którym miejscu zawiera się Yoga Beat.	2 godziny
Pranajama i medytacja Część poruszająca istotną kwestię jaką jest oddech. Uczestnicy poznają jego nieocenioną rolę w codziennym życiu i walce ze stresem i emocjami. Przeprowadzona zostanie krótka sesja medytacji obrazująca rolę całkowitego relaksu.	2 godziny
Fizjologia stresu i techniki relaksacji Część podczas której uczestnicy dowiadują się w jaki sposób stres działa na nasz organizm i jakie mogą być źródła stresu, a także poznają przystępne techniki relaksacyjne, które mogą użyć w pracy ze swoimi podopiecznymi, aby zminimalizować negatywne skutki oddziaływania stresu.	3 godziny
Podstawy dietyki sportowej Omówienie podstawowych zasad zdrowego żywienia wspierającego praktykę jogi i osiągnięcie zamierzonych rezultatów, a także życie w zdrowym ciele.	2 godziny
Anatomia i fizjologia człowieka Wprowadzenie do podstawy budowy i pracy ludzkiego ciała. Część omawiająca w przystępny sposób pracę mięśni w wykonywaniu poszczególnych asan.	5 godzin
Joga jako zawód lub biznes Część biznesowa pozwalająca dostrzec szereg perspektyw, jakie niesie za sobą zawód instruktora jogi i prowadzenie studio - w oparciu o doświadczenia Yoga Beat Studio.	2 godziny
Omówienie poprawności wykonywania asan Przejście przez pozycje jogi. Nauka poprawnego wykonywania, korygowanie swojej pozycji oraz pozycji uczestników zajęć - jak robić to dobrze i bezpiecznie	7 godzin
Metodyka treningu Yoga Beat i praktyczne ćwiczenia Część, w której przechodzimy przez metodykę tworzenia treningu Yoga Beat, dobór sekwencji, dobór muzyki do zajęć, sposób komunikowania się z grupą. Pojawiają się w tym miejscu liczne ćwiczenia praktyczne osławiające z samodzielnym prowadzeniem treningu Yoga Beat.	16 godzin
Warsztaty praktyczne Różnorodne warsztaty praktyczne - Yoga Beat i inne.	10 godzin
Czas przerw obiadowych i kwestii organizacyjnych Przerwy obiadowe około 30-45 min każdego dnia szkolenia oraz czas na zapoznanie się uczestników na początku szkolenia oraz zamknięcie szkolenia dnia ostatniego.	6 godzin

UZUPEŁNIAJĄCA PRAKTYKA PO EGZAMINIE

Po egzaminie należy odbyć uzupełniającą praktykę do pełnych 150 godzin, czyli **45 godzin praktyki** ukierunkowanej bezpośrednio na zajęcia Yoga Beat.

Dopuszczalne realizowane zajęcia: Yoga Beat, Yoga Beat Basic, Yoga Beat Advanced, Soul Beat.

Praktyka może być realizowana stacjonarnie w Yoga Beat Studio lub online na <https://beatstudio.tv>.