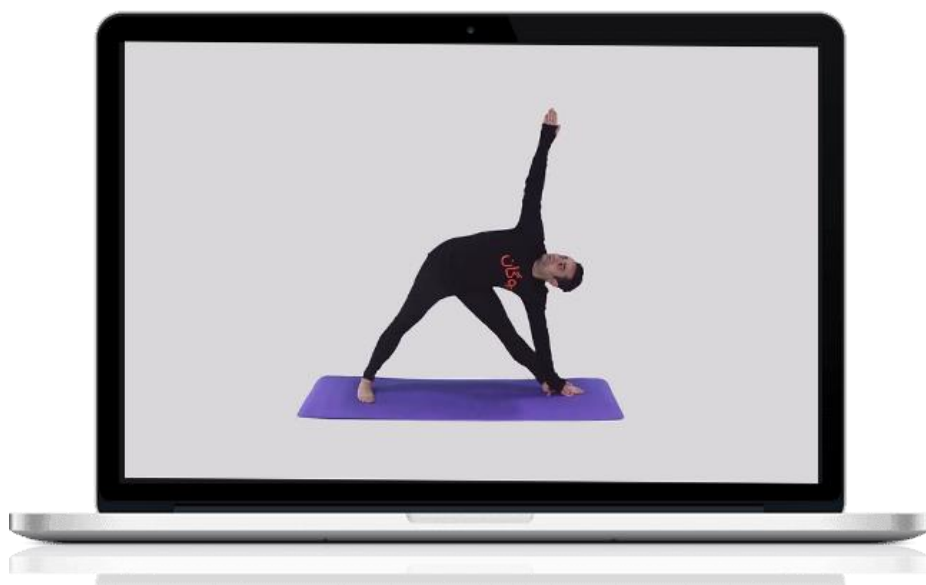


# یهوگان

سامانه آموزش آنلاین یوگا

## پکیج یوگا سازمانی

ارائه راهکار مناسب جهت انجام ورزش یوگا برای پرسنل در منزل



# محتویات پکیج آموزش یوگا سازمانی

## یوگا روزانه مقدماتی

۶ تمرین کامل یوگا روزانه بصورت سیکل همراه با حرکات گرم کردن و آماده سازی بدن

## یوگا حرکات اصلاحی و کمک درمانی

اصلاح بدن جهت انجام کار اداری در دست، کتف، شانه، ستون فقرات، زانو، آرتروز

## پرانایاما – تنفس و مودرا

تمرینات تنفس و مودرا جهت افزایش انرژی، سلامتی و قدرت و تواناییهای ذهن

## افزایش انعطاف و قدرت

افزایش انعطاف پذیری و قدرت جسمانی جهت ارتقاء سلامت مفاصل و عضله ها

## هماهنگ کننده ذهن و جسم

کاهش استرس ، اضطراب ، افسردگی و افزایش انرژی روزانه بدن و ذهن

## رها سازی و مدیتیشن

افزایش تمرکز، یادگیری، هوش، خلاقیت، اعتماد به نفس، ایمنی بدن و آرامش

# مشخصات دوره آموزشی

مشخصات دوره جامع یوگا سازمانی	
۳۲	تعداد کل تمرینات
۳۰ الی ۴۵ دقیقه	زمان هر تمرین
۱ هفته	مدت زمان استفاده از هر تمرین
۸ ماه	مدت زمان کل دوره
۶ تمرین کامل	تمرین یوگا سطح مقدماتی
۵ تمرین کامل	تمرین یوگا سطح متوسطه
۱ تمرین کامل	تمرین افزایش انعطاف پذیری
۱ تمرین کامل	تمرین رها سازی و مدیتیشن
۲ تمرین کامل	تمرین یوگا کمک درمانی و حرکات اصلاحی
۲ تمرین کامل	تمرین یوگا افزایش انرژی و کاهش استرس
۶ تمرین کامل	تمرین پرانایاما (تنفس و مدرا) برای کل دوره
۵ تمرین کامل	تمرینات عمومی شواسانا (رها سازی) و تلقینات مثبت و گرم کردن بدن و سلام بر خورشید سطح مقدماتی برای هر جلسه

# نحوه ارائه آموزش ها

## سایت و اپلیکیشن یوگان

- ◀ قابل استفاده در کامپیوتر، موبایل، تبلت و تلویزیون هوشمند
  - ◀ استفاده از تمرینات آموزشی دوره به دفعات و در هر زمان توسط کاربر
  - ◀ ارائه دوره آموزشی اختصاصی جهت کاربران سازمان با توجه به سیاستهای آموزشی
  - ◀ مدیریت کامل کاربران شامل مشاهده کل اعضا و کاربران آنلاین و گزارش گیری توسط سازمان
  - ◀ استفاده از منابع قدرتمند سرورها برای استفاده همزمان تعداد ۱۰۰۰ کاربر آنلاین
  - ◀ ارائه دوره بصورت تمرینات مجزا همراه با توضیحات و دسته بندی فیلم های آموزشی
  - ◀ سیستم پخش ویدئو با امکان مدیریت اتوماتیک سرعت اینترنت کاربر برای ارائه بهترین کیفیت
  - ◀ ورود به دوره فقط با وارد کردن شماره موبایل در لینک مستقیم دوره یا در سایت و اپلیکیشن یوگان
  - ◀ استفاده از دیگر محتویات یوگان شامل موزیک های یوگا، مدیتیشن، مطالب و مقالات آموزشی
- مشاوره آنلاین و پشتیبانی فنی تخصصی توسط تیم یوگان

## پلتفرم آموزشی سازمان

- ◀ ارسال محتویات آموزشی به سازمان با حفظ قوانین کپی رایت و مالکیت معنوی
- ◀ قابل ارائه در نرم افزارهای اختصاصی سازمان بصورت فیلم های آموزشی

# درباره یوگان

یوگان به عنوان اولین و تنها سامانه آموزش آنلاین یوگا به زبان فارسی فعالیت خود را از سال ۱۳۹۶ به صورت رسمی آغاز کرده است. آموزش های یوگان در راستای آموزش ورزش یوگا بصورت مجازی و با رویکرد افزایش سطح سلامت جسم و ذهن، شامل تمامی نیازها و سیکل های لازم از سطح مبتدی تا قهرمانی برای انجام صحیح این ورزش و مناسب برای تمامی گروه های سنی طراحی و ارائه شده است. تلاش ما بر این است که مطالب مفید و تخصصی را به صورت کامل و کاربردی در اختیار شما عزیزان فارسی زبان قرار دهیم تا از تجربیات و دانسته های مربیان ما بهره مند شوید.

کلیه آموزش های یوگان کاملا به زبان فارسی تهیه و تدوین شده اند و بصورت آنلاین در سایت، اپلیکیشن و DVD برای انجام این ورزش در منزل یا محیط کار ارائه گردیده است. کادر آموزشی یوگان از اساتید و مربیان با تجربه که دارای مدارک رسمی مربیگری از فدراسیون یوگا ایران و بین المللی میباشند تشکیل شده است و دارای مجوزهای لازم از سازمان تربیت بدنی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و نماد تجارت الکترونیک می باشد.

برای وارد شدن به سایت یوگان [اینجا](#) کلیک کنید.

برای آشنایی با مربیان یوگان و مشاهده مدارک آنها [اینجا](#) کلیک کنید.

برای آشنایی بیشتر با یوگان و مشاهده مجوزها [اینجا](#) کلیک کنید.

اینستاگرام: [yogan.ir](http://yogan.ir)

سایت: [www.yogan.ir](http://www.yogan.ir)

واتس اپ: ۰۲۱۲۲۶۳۲۰۰۲

تلفن تماس: ۰۲۱۲۲۶۳۲۰۰۲