

معرفی پکیج های یوگا در خانه



۱ - نحوه استفاده از آموزش ها

- ۱- آنلاین در سایت و اپلیکیشن
مناسب استفاده در موبایل، تبلت، کامپیوتر، تلویزیون هوشمند
(آموزش های آنلاین بصورت لایو همراه با مربی نمیشد)
- ۲- DVD دی وی دی
مناسب استفاده در کامپیوتر و تلویزیون (انواع ویدئو پلیئر)
- ۳- فلش مموری USB
مخصوص کامپیوتر همراه با منو اختصاصی و موزیک یوگا
- ۴- استفاده همزمان بصورت آنلاین و DVD
- ۵- استفاده همزمان بصورت آنلاین و USB

۲- انواع پکیج های یوگا در خانه

- ۱- یوگا روزانه - مقدماتی
- ۲- یوگا روزانه - متوسطه
- ۳- یوگا روزانه - پیشرفته
- ۴- حرکات مرجع یوگا
- ۵- پرانایاما - تنفس و مودرا
- ۶- کمک درمانی و حرکات اصلاحی
- ۷- افزایش انعطاف پذیری و قدرت
- ۸- هماهنگ کننده ذهن و جسم
- ۹- قهرمانی و آکرویوگا
- ۱۰- رهاسازی و مدیتیشن

۳- چگونه یوگا را شروع کنیم

برای شروع یوگا از دوره مقدماتی با ۳ ماه برنامه تمرینی و یا بهتر است از پکیج جامع یوگا در خانه با یکسال برنامه تمرینی استفاده نمایید که دارای ۲ هفته آماده سازی بدن و شامل ۳ دوره کامل زیر میباشد:

- ۱- یوگا روزانه - سطح مقدماتی
- ۲- یوگا روزانه - سطح متوسطه
- ۳- رهاسازی و مدیتیشن

۴- کدام پکیج برای درمان های جسمی مناسب است

در صورت داشتن مشکلات جسمانی میتوانید از پکیج کمک درمانی و حرکات اصلاحی استفاده نمایید که بهتر است همراه با پکیج جامع یوگا در خانه استفاده شود.

تمرینات کمک درمانی جهت بهبود مشکلات جسمانی در قسمتهای زیر بصورت تخصصی طراحی و ارائه شده است.

دست، کتف، شانه، گردن، ستون فقرات، کمر، زانو، گوارش

۵- کدام پکیج برای درمان های ذهنی مناسب است

برای درمان مشکلات روان تنی از پکیج هماهنگ کننده ذهن و جسم استفاده نمایید که بهتر است برای بهبود کامل همراه با پکیج جامع یوگا در خانه استفاده گردد.

مشکلات روان تنی شامل:

- ۱- استرس
- ۲- اضطراب
- ۳- افسردگی
- ۴- انرژی پایین

۶- افزایش انعطاف پذیری و قدرت جسمانی

اگر دارای بدنی خشک یا ضعیف هستید و یا اگر برای انجام تمرینات دوره پیشرفته انعطاف لازم را ندارید از پکیج افزایش انعطاف پذیری و قدرت جسمانی به همراه پکیج جامع یوگا در خانه یا یوگا پیشرفته استفاده نمایید.

۱- افزایش انعطاف پذیری کمر

۲- افزایش انعطاف پذیری لگن

۳- افزایش انعطاف پذیری کامل بدن

۴- افزایش قدرت جسمانی و تقویت عضلات

۷- حرکات مرجع یوگا

آساناهای (حرکات) اصلی یوگا را بصورت کامل همراه با توضیحات و فوائد و محدودیت ها که بصورت دقیق و از زوایای مختلف فیلمبرداری شده فرا بگیرید تا بتوانید تمام جزییات را جهت انجام صحیح آنها استفاده نمایید. پکیج حرکات مرجع شامل ۶۳ آسانا اصلی همراه با سیکل های آماده سازی آنها بصورت تک حرکت در سطوح مقدماتی، متوسطه و پیشرفته میباشد. حرکات مرجع برای چه کسانی مناسب است:

- ۱- یادگیری صحیح حرکات برای استفاده در سیکلها
- ۲- مربیگیری یوگا
- ۳- استفاده از فوائد هر آسانا
- ۴- افزایش سطح علمی یوگا

۸- پرانا یاما – تنفس و مودرا

در یوگا اعتقاد بر این است که زنده بودن و زندگی کردن احتیاج به نیروی حیات دارد و این انرژی به عنوان پرانا از محیط دریافت و همراه با تنفس از طریق چاکراها وارد بدن شده و استفاده میشود.

آموزش یوگا پرانا یاما شامل ۳۷ تنفس و مودرای اصلی یوگا بصورت سیکل و تمرینات کامل در سطوح مقدماتی، متوسطه و پیشرفته همراه با برنامه تمرینی میباشد.

فوائد پرانا یاما:

- ۱- فعال سازی و تنظیم چاکراهای بدن
- ۲- جذب انرژی بیشتر از محیط پیرامون
- ۳- متعادل سازی انرژی های جسمی و ذهنی
- ۴- افزایش قدرت و تواناییهای ذهنی
- ۵- کاهش استرس و اضطراب
- ۶- افزایش تمرکز و آگاهی و آرامش

۹ – گواهینامه شرکت در دوره

با شرکت در دوره های آموزشی یوگان میتوانید گواهینامه شرکت در دوره را به زبان فارسی و انگلیسی با قابلیت استعلام و زیر نظر سازمان تربیت بدنی دریافت نمایید.

یوگان – اولین سامانه آموزش آنلاین به زبان فارسی

- با همکاری مربیان رسمی فدراسیون یوگا ایران
- دارای مجوز رسمی از سازمان تربیت بدنی
- دارای مجوز رسمی از وزارت فرهنگ و ارشاد
- دارای نماد تجارت الکترونیک از وزارت صنعت، معدن و تجارت