



پکیج جامع مربیگری یوگا با رویکرد یادگیری کامل علم یوگا و تمرینات یوگا از سطح مبتدی تا پیشرفته و همینطور مربیگری یوگا و برای تمامی گروه های سنی تهیه شده است و شامل کلیه نیاز ها و تمرینات لازم برای انجام این ورزش و آموزش های لازم جهت انتقال آن به دیگران بوده که توسط مربیان رسمی فدراسیون یوگا و با تجربه و بصورت تمرینات استاندارد و تخصصی طراحی و ارائه شده است.

پکیج جامع مربیگری یوگا شامل ۵ پکیج کامل یوگا در خانه به شرح زیر و به همراه دوره دانش افزایی یوگا مخصوص مربیگری میباشد. لازم به ذکر است که دوره دانش افزایی یوگا فقط بصورت آنلاین در پلتفرم آنلاین یوگان (سایت و اپلیکیشن) ارائه شده و بر اساس سرفصل های جدید مربیگری فدراسیون یوگا بروز رسانی میشود تا در هر زمان بتوانید از جدیدترین آموزش های ارائه شده استفاده نمایید.

- پکیج جامع یوگا در خانه
 - یوگا سطح مقدماتی، یوگا سطح متوسطه و مدیتیشن
- پکیج یوگا سطح پیشرفته
- پکیج کمک درمانی و حرکات اصلاحی (یوگاتراپی)
- پکیج حرکات مرجع یوگا (مقدماتی تا پیشرفته)
- پکیج پرانایاما - تنفس و مودرا (مقدماتی تا پیشرفته)
- دانش افزایی یوگا مخصوص مربیگری (پلتفرم آنلاین)

برای استفاده از دوره دانش افزایی یوگا مخصوص مربیگری در پلتفرم آنلاین میتوانید به سایت یوگان به آدرس www.yogan.ir و قسمت پلتفرم آنلاین یا به آدرس مستقیم www.online.yogan.ir مراجعه نمایید و طبق راهنما از دوره آموزشی استفاده نمایید و در صورتی که دوره آموزشی آنلاین شما هنوز فعال نشده است میتوانید در قسمت پشتیبانی با کارشناسان ما در ارتباط باشید.

تمرینات یوگا را میتوانید برای حداقل ۲ الی ۳ جلسه در هفته انجام دهید. در زمان انجام تمرینات بهتر است معده پر یا خیلی خالی نباشد که بتوان حرکات را با آرامش انجام داد. حدود نیم ساعت بعد از صبحانه، دو ساعت بعد از نهار و یک ساعت بعد از شام سبک میتوانید هر تمرین را برای یک تا سه مرتبه در روز تکرار کنید. تمرینات را در فضای خلوت و آرام با دمای متعادل و همراه با تمرکز کامل و دور از استرس انجام دهید و میتوانید حدود یک ساعت قبل از شروع تمرین دوش بگیرید تا منفذ های پوست باز گردد و از لباس راحت استفاده کنید. انجام دقیق و به ترتیب سیکل ها همراه با آماده سازی و گرم کردن بدن و میزان مکث لازم در هر حرکت طبق برنامه و گفته های مربی در هر تمرین برای دستیابی به فوائد یوگا و جلوگیری از آسیب ورزشی الزامی می باشد.



برنامه تمرینی یوگا روزانه

تمرین آماده سازی بدن برای شروع یوگا	یک هفته (هر روز) یا دو هفته (سه جلسه در هفته)
تمرینات مقدماتی	هر تمرین یه هفته تا یکماه تکرار گردد
تمرینات متوسطه	هر تمرین یه هفته تا یکماه تکرار گردد
تمرینات پیشرفته	هر تمرین یه هفته تا یکماه تکرار گردد
مدیتیشن	تمرینات تا یادگیری کامل تکرار شود

برنامه تمرینی کمک درمانی و حرکات اصلاحی

تمرینات کمک درمانی و اصلاحی	هر تمرین تا یادگیری کامل و انجام صحیح تکرار گردد توضیحات کامل در دوره دانش افزایی قسمت یوگا تراپی ارائه شده
-----------------------------	--

برنامه تمرینی حرکات مرجع یوگا

تمرینات مقدماتی , متوسطه , پیشرفته	هر تمرین تا یادگیری کامل و انجام صحیح تکرار گردد توضیحات کامل در دوره دانش افزایی قسمت مرجع ارائه شده " تمرینات بر اساس سطوح همراه با یوگا روزانه استفاده شود "
------------------------------------	---

برنامه تمرینی پرانایاما – تنفس و مودرا

تمرینات مقدماتی , متوسطه , پیشرفته	هر تمرین تا یادگیری کامل و انجام صحیح تکرار گردد توضیحات کامل در دوره دانش افزایی قسمت پرانایاما ارائه شده " تمرینات بر اساس سطوح همراه با یوگا روزانه استفاده شود "
------------------------------------	--



دانش افزایی یوگا مخصوص مربیگری

دوره دانش افزایی یوگا مخصوص مربیگری را میتوانید از ابتدا همراه با پکیج های یوگا در خانه شروع کنید و آموزش های لازم را طبق توضیحات مربی فرا گیرید. این دوره طبق سرفصل های جدید ۶ سطحی مربیگری فدراسیون یوگا طراحی شده است.

در دوره دانش افزایی یوگا مباحث زیر را خواهید آموخت:

شناخت کامل علم یوگا و مراحل آن

هشت مرحله یوگا و شاخه ها

سبک های یوگا

شناخت آناتومی بدن

آناتومی اسکلت و ماهیچه ها

فیزیولوژی و شناخت شیمی بدن

تاثیرات یوگا بر غدد و هورمون ها

اصول یوگاتراپی و کمک درمانی

حرکت شناسی یوگا (آسانا)

آسیب شناسی یوگا

پرانایاما و علم تنفس در یوگا

تغذیه در یوگا و پاکسازی (کریا)

روانشناسی یوگا – یاما و نیاما

علم رهاسازی، تمرکز و مدیتیشن

تاثیرات کلی یوگا بر جسم و ذهن

تکنیک های آموزش یوگا و کلاس داری

طراحی تمرینات کلاسی یوگا

سیکل های ۸ مرحله ای مربیگری یوگا

آموزش محتویات کامل امتحان فدراسیون





(جدول برنامه روزانه)

با مطالعه موارد زیر، جدول را به مدت مشخص شده در دوره تکمیل نمایید.

- ۱- آیا حداقل یک بار در طول روز تمرینات یوگا (آسانا، پرنایاما، شواسانا، ...) را به مدت حداقل ۲۵ دقیقه انجام داده اید؟
- ۲- آیا صبحها بلافاصله بعد از بیدار شدن از تلقین های مثبت ذهنی استفاده کرده اید؟ (در ادامه نمونه ای آورده شده)
- ۳- آیا سعی کرده اید بهداشت تغذیه (آرام خوری، کم و خوب خوری) را رعایت نمایید؟
- ۴- آیا در طول روز یک لیوان آب میوه و حداقل ۷ لیوان آب نوشیده اید؟
- ۵- آیا شبها قبل از خواب برنامه فردای خود را تنظیم کرده اید؟
- ۶- آیا در طول روز حداقل یک صفحه مطالعه مفید داشته اید؟
- ۷- آیا به ساعات خواب و استراحت خود توجه داشته اید؟

شنبه							یکشنبه							دوشنبه							سه شنبه							چهارشنبه							پنج شنبه							جمعه																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
۱							۲							۳							۴							۵							۶							۷							۸							۹							۱۰							۱۱							۱۲							۱۳							۱۴							۱۵							۱۶							۱۷							۱۸							۱۹							۲۰							۲۱							۲۲							۲۳							۲۴							۲۵							۲۶							۲۷							۲۸							۲۹							۳۰							۳۱																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
هفته اول							هفته دوم							هفته سوم							هفته چهارم																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														