

全美瑜伽聯盟認證

RYT200 HATHA YOGA TEACHER TRAINING

RYT200全美瑜伽聯盟哈他瑜伽導師培訓

課程大綱：

體式學習及教學

- 瑜伽練習
- 深入瑜伽體式研習：何謂FPP, 從而了解精關教學要訣
- 體式的正位和安全性以及標準變化
- 學習如何安全的教授不同的體式以及配合不同人、不同的身體狀況及需要作出調整
- 常見的傷患與與瑜伽練習中的應用
- 冥想、梵頌和手印的益處、練習及教學
- 瑜伽潔淨法
- 瑜伽調息呼吸法

教學方法

- 瑜伽體式教學的基礎：B-B-W-W
- 精簡明瞭的教學要訣
- 全方位教學技巧：導師的身體語言、聲線運用與措詞、有效掌握課堂節奏，與及順暢的控場技巧
- 示範瑜伽體式的原則和示範工作坊
- 調整原理及調整工作坊
- 課堂序列編排的要訣：編寫不同集趣味性、啟發性和挑戰性的課堂
- 課堂序列編排研習：簡易調整課堂來配合不同類別的學員
- 建立導師的教學風格、溝通技巧和專業守則
- 專業瑜伽導師的商業考慮

教學實習

- 教學練習
- 課堂觀察和討論
- 小組研討
- 豐富的實習課程

瑜伽哲學，瑜伽修行的生活理念和導師的操守

- 瑜伽歷史和文化背景，瑜伽派別
- 瑜伽經 Pantanjali's Yoga Sutras
- 博伽梵歌 Bhagavad Gita
- 瑜伽八肢 Ashtanga of yoga
- 小我 atman，與大能量 brahman, 真理原素 tattvas 和三德 gunas
- 瑜伽修行的生活理念和飲食習慣, 正念 mindfulness 和每日的靈修 sadhana
- 阿育吠陀 Ayurveda 基礎知識
- 導師的道德守則：師生關係，一代宗師的定義和追尋

解剖學和生理學

- 西方功能解剖學和生理學：身體器官和系統，關節，骨骼，肌肉，淋巴和神經系統等，與瑜伽練習中的應用
- 東方解剖學：氣，經絡，與瑜伽的關連
- 密宗瑜伽解剖學：脈輪 chakras，經脈 nadis，五行 koshas，能量鎖 bandhas，能量 prana，昆達里尼能量 kundalini shakti



全美瑜伽聯盟
RYT200認證
瑜伽導師課程

全美瑜伽聯盟認證

RYT200 HATHA YOGA TEACHER TRAINING

RYT200全美瑜伽聯盟哈他瑜伽導師培訓

with Ann da Silva & Keiki To, E-RYT500, RCYT, C-IAYT

導師簡介：

Ann da Silva 與 Keiki To 杜老師，是香港 Flo Yoga Academy 創辦人兼培訓總監、印度 Svastha Yoga 斯瓦斯塔瑜伽培訓導師，全中、港、澳僅12名的「國際瑜伽治療師協會」註冊瑜伽治療師 C-IAYT，也是「全美瑜伽聯盟」高級資深瑜伽培訓導師 E-RYT500，兒童瑜伽培訓導師 RCYT。Ann老師更是孕婦瑜伽培訓導師 RPYT 及香港中文大學醫學院精神健康科研究顧問。

過去十多年裏，兩位老師一共培訓了800多名優秀專業瑜伽導師，遍布中、港、澳、臺、美加、土耳其、羅馬尼亞、越南等地；其中超過80人已是瑜伽館主或培訓導師；90%以上畢業學員都已全職或兼職教學，兩位老師的培訓口碑載譽，一直都是專業瑜伽導師的信心保證。



FLO YOGA ACADEMY

Tel +852 2366 9936

上環文咸東街68-74號興隆大廈2樓全層

Whatsapp +852 9444 1550

www.flo-yoga.com

FLO YOGA ACADEMY

Tel +852 2366 9936

上環文咸東街68-74號興隆大廈2樓全層

Whatsapp +852 9444 1550

www.flo-yoga.com

RYT 200 HATHA YOGA TEACHER TRAINING WITH ANN DA SILVA & KEIKI TO R Y T 200 美國瑜伽聯盟認證哈他瑜伽導師培訓



平日循環課程

2021年11月開課

平日下午小班制培訓，另加練習課堂和功課，依據自己的時間逐步啟動瑜伽學習之旅！

► 第一階段： Foundations 基礎課程

《Weekday 週二至週五下午班》

F1-F6:

2021年11月9-12, 16-19, 23-26日
(1:00 pm - 5:30 pm)

► 第二階段： Expansions 循環進階課程

(須完成Foundations基礎課程後才開始
Expansions進階課程，不用順序上課，可從
全年平日的循環班中自由選擇上課時間、次序)

《Weekday 週二、週四及週五下午班》

E1-E21

2021年12月7, 9, 10, 14, 16, 17, 21 及
2022年1月6, 7, 11, 13, 14, 18, 20, 21 及
2月8, 10, 11, 15, 17, 18日
(1:00 pm - 5:30 pm)

► 第三階段： Graduation 畢業課程

(須完成所Expansions進階課程後才可修讀
Graduation畢業課程，並須整個同期完成)

《Weekday 週二、週四及週五下午班》

G1-G2:

2022年2月22-25日
(1:00 pm - 5:30 pm)

課程將以粵語主講，並附以中文為主、引用英文與
梵文名字的教學手冊。

成功完成整個課程的學員，會獲發美國瑜伽聯盟認證的200小時哈他瑜伽導師
培訓證書，並可註冊成為Yoga Alliance 的RYT200 瑜伽導師，得到國際性的認可。



FLO YOGA ACADEMY
Tel +852 2366 9936

上環文咸東街68-74號興隆大廈2樓全層
Whatsapp +852 9444 1550 www.flo-yoga.com

RYT 200 HATHA YOGA TEACHER TRAINING WITH ANN DA SILVA & KEIKI TO R Y T 200 美國瑜伽聯盟認證哈他瑜伽導師培訓



週末循環課程

2022年3月開課

自選循環培訓，輕鬆完成國際導師認證！

► 第一階段 Foundations 基礎課程

(需選定一個基礎課程日期，並整個一起完成)

《Weekend 週末及假期全日班》

F1-F6:

2022年3月19, 20, 26, 27 及
4月2, 3日
(8:00 am - 6:00 pm)

► 第二階段 Progression 循環課程

(須完成Foundations基礎課程後才開始
Progression 進階課程，不用順序上課，
可從全年循環課程中自由選擇上課時間、次序)

《Weekend 週末及假期全日班》

P1-P6 + S1-S6:

2022年4月23, 24, 30 及
5月1, 2, 7, 21, 22, 28, 29 及
6月18, 19日
(週六下午2:00 pm - 8:00 pm)
(週日全天8:00 am - 6:00 pm)

► 第三階段 Graduation 畢業課程

(須完成所有Progression循環課程後才可修讀
Graduation畢業課程，並須整個G1-G2同期完成)

《Weekend 週末及假期全日班》

G1-G2:

2022年6月25, 26日
(8:00 am - 6:00 pm)

課程將以粵語主講，並附以中文為主、引用英文與
梵文名字的教學手冊。



成功完成整個課程的學員，會獲發美國瑜伽聯盟認證的200小時哈他瑜伽導師
培訓證書，並可註冊成為Yoga Alliance 的RYT200 瑜伽導師，得到國際性的認可。



如欲了解更多相關資料，或想了解免息分期，請與 9444 1550 聯絡