

Jógaoktató képzés indul 2014 októberében a Magyar Jóga Akadémia első évfolyamaként!

Jóga oktató képzés egy éves, (265 óra + a vizsga), a Magyar Jógaoktatók Szövetsége által akkreditált minősített jógaoktató képzés. A képzés év végén záróvizsgával és oklevéllel zárul.

A jógaoktató képzés 9 alkalomból áll, 24 nap. 7 db évközi hétvége és a képzés elején és végén 5-5 napos bentlakásos tábor van.

A jógaoktató képzés tantárgyai:

Ászana - hatha jóga: Jóga testtartások, az ízületek és belső elválasztású mirigyek működését elősegítő, az emésztő és idegrendszert, a helyes légzést támogató testhelyzetek. A gerincproblémák javítását szolgáló ászanák.

Pránajama: az életenergia keringését fokozó és támogató technikák az ősi pránajama gyakorlási módszerek alapján.

Relaxáció: a stressz kezelésére alkalmazható hatékony technikák elsajátítása.

Satkarmák: a jógaterápia leghatékonyabb eljárásainak alkalmazása a fizikai test és a lelki blokkok tisztítására. Ezzel erősödik az életenergia áramlása a szervezetben.

Koncentráció, meditáció: az elme lecsendesítését szolgáló technikák, melyek elősegítik az egyéni spirituális fejlődést.

Mantrák-éneklés: a tradícióktól független alapvető védikus mantrák megtanulása, gyakorlása. (Gayatri, Maha-mritunjaya, Om.)

Jóga történelem: a jóga korszakainak, történetének, nagy iskoláinak, mestereinek bemutatása, hogy példaképpül szolgáljanak a hallgatók számára.

Jógapszichológia - Pszichológia - személyiségfejlődés, önismeret: a jógaoktató személyisége a gyakorlás és oktatás folyamatában.

Jóga energetika (csakrák kóshák, nádik, kundaliní).

Jógaéletmód, jógaétrend: a tradicionális ashramok és a modern táplálkozási kutatások eredményei.

Jáma - nijama: A jóga etikai elveinek beemelése a saját életünkbe.

Jóga filozófia - Patandzsáli jógaszutrái: jógabölcselet a hagyományokban, és ennek alkalmazása a jógyagyakorlás során és a hétköznapi életben.

Jóga anatómia: az emberi szervezet felépítésével, működésével kapcsolatos alapvető ismeretek.

Elsősegélynyújtás

Jógaoktatás módszertana: A jógaoktató személyisége, az órák, tanfolyamok felépítése, felkészülés, a jógaoktatás maga.

Jóga tanfolyam szervezési ismeretek.

Otthoni gyakorlás átbeszélése és ennek kapcsán a spirituális fejlődés vezetése a jógaoktató képzésünk egyedülálló lehetősége, amit a komoly tanári tapasztalat tesz lehetővé. Aki oktatni szeretne, annak komoly gyakorlóvá kell válnia!

Ezen a jógaoktatói képzésen integráljuk a klasszikus hatha jóga, az Iyengar jóga, a Himalájai Jóga Tradíció, a Satyananda jóga, a Krija jóga jellegzetességeit.

Jógaoktató Képzés Tanárai

Tanáraink Magyarországon évtizedek óta elismert, minősített oklevéllel rendelkező vezető jógatanárok, jógaközpontok, jógaiskolák vezetői. [Ide kattintva olvashatod a bemutatkozásukat >>](#)

A jógaoktató képzés **nagyon gyakorlatias**, kiscsoportos oktatási lehetőségekkel. A hallgatók a tanfolyam végére rutint szereznek a jóga oktatás során felmerülő feladatokban, mint a jógaórák összeállítása, a jóga gyakorlatok oktatása, korrigálása, a tanfolyami részt vevők kérdéseinek megválaszolása.

Ezen a jógaoktató képzésen végzetek képesek lesznek rugalmasan alkalmazkodni a mai világ kihívásaihoz.

A nagylétszámú és tapasztalt tanári kar lehetővé teszi a hallgatóknak, hogy könnyen megtalálják egyéni oktatói stílusukat.

Jógaoktatói képzés díja: 288.000 Ft.

Ezt négy részletben kell fizetni.

1. A jelentkezéskor (ha valamelyik vezető tanárnál gyakorol), vagy a felvételi elbeszélgetés után: 60.000 Ft
2. Az indító bentlakásos táborban fizetendő az első félév: 72.000 Ft
3. 2014. februárjában a 2. félév: 96.000 Ft
4. 2014. májusban a záró vizsga tábor díja: 60.000 Ft.

A jógaoktató képzési alkalmakon a szállás térítés mentes.