



# IHFI

International Health & Fitness Institute

® 國際康體專業學院

*Your right choice to the internationally recognized courses*

## Certified Yoga Fitness Instructor 瑜伽體適能導師證書

### 課程簡介

瑜珈運動可算是現時最流行的健體運動之一，將傳統之瑜珈技術，再配合最新之體適能概念是本課程之特色。課堂中著重理論與實際，有助學員建立領導材能及技巧，設計及帶領瑜珈課堂。課程內容包括人體解剖、運動學及運動生理學、體適能原理、領導材能訓練、運動傷害 – 認識、瑜珈之歷史、派別、哲學思想理論、瑜珈與體適能之關係及其所獲之益處、瑜珈教學動作之技巧、呼吸技巧及提示方法、初級課程之設計及編排、音樂運用。完成本課程及實習後，你可教授初級瑜珈團體班。課程共50小時。

### 課程特色

- ✧ 本學院提供最全面之課程編排,包含 23 小時理論及27 小時實習技巧課程, 豐富而實用之內容令學員專業水平提高, 更能配合市場需求。
- ✧ 本學院強調優質教學,師資均為行內富經驗之專業人士。

### 申請資格

- ✧ 凡年滿十七歲
- ✧ 本課程歡迎任何對體適能瑜珈健體教學之人士報讀, 但本院建議學員在上課前具備最少半年或30 小時參與瑜珈運動之經驗
- ✧ 曾修讀體本學院之運動及體適能基礎課程學員優先取錄

### 費用

- ✧ 會員 HK\$ 4,212 / 非會員HK\$ 4,680(包括課堂講議、筆試、實習試、合格後之證書、教學實習)
- ✧ 持有相關運動及體適能基礎理論證書或以上可豁免部份理論課程及以優惠價錢報讀課程
- ✧ 如需補考運動及體適能基礎理論證書另加考試費 \$300
- ✧ 筆試重考或補考費 HK\$300
- ✧ 實習試重考或補考費 HK\$300
- ✧ 60 分以下者需重新修讀課程

### 合格證書

- ✧ 完成 50 小時課程(包括教學實習及考試)
- ✧ 筆試及實習試分數各為 70%以上頒發體適能瑜珈導師證書
- ✧ 持有認可機構之有效心肺復甦法證書 CPR

### 導師

- ✧ 瑜珈課程導師: 資深瑜珈導師
- ✧ 體適能課程導師: 國際康體專業學院講師

### 報名手續

- ✧ 填寫申請表格, 連同有關文件之影印本及劃線支票/銀行入賬/親臨繳交學費

### 開課日期

- ✧ 04/03/2015 起逢星期三及星期六



二人同行即  
享優惠價!