

# Podmínky kurzu

Přečtěte si, prosím, celou informaci o kurzu, abyste měli úplnou informaci:

Kurz instruktor jógy = Trenér II. třídy = kvalifikace, kterou potřebujete na získání živnostenského listu

Naše vzdělávací centrum je akreditováno MŠMT Čj.127/2019 - 50 na kurzy "Instruktor jógy". Kurzy jsou rekvalifikační, takže na základě osvědčení z našeho vzdělávacího střediska je možné získat živnostenský list na živnost "Instruktor jógy" Trenér 2.třídy (nepotřebujete absolvovat Trenér 3.třídy!). Máte skvělou příležitost k rozšíření své kvalifikace. Jde o velmi intenzivní kurz, který je určen nejen pro budoucí lektory jógy, ale i pro ty, kteří se chtějí o józe dozvědět víc. V našem týmu máme také lékaře a fyzioterapeuty, kteří spojují jógu s fyzioterapií.

Podmínky pro přijetí do kurzu:

- věk minimálně 18 let
- V případě, že nemáte maturitu (a chcete mít certifikát z MŠMT) nebo chcete kromě certifikátu MŠMT i Yoga Alliance je váš kurz s dotací 200 h
- Studenti s maturitou a ti co nechtějí i certifikát Yoga Alliance mají kurz s časovou dotací 150 h a nebo 200h

Úroveň zkušeností těch, kteří se hlásí na kurz je různá. Mezi přihlášenými jsou jak lidé, kteří se jógou dlouhodobě zabývají, tak ti, kteří ji objevili nedávno.

Kurz probíhá v prostorách budovy FTVS UK (fakulty tělovýchovy a sportu University Karlovy) José Martího 31, Praha 6 a na Barrandově, Fakultní základní škola a mateřská škola Barrandov II při PedF UK Praha, Praha 5 - Hlubočepy, V Remízku 7/919, Hostivice Tejnorova 1356, změna místa vyhrazena,

Termíny kurzů najdete na webových stránkách v rubrikách "Termíny", "Rozvrh" a "Kalendář".

Změna termínů a denního hodinového rozvrhu a místa vyhrazena

Registrovat na kurz se můžete na webových stránkách v rubrice "přihlášení".

Pokud máte ještě nějaké další dotazy, kromě těch, co jsou na webových stránkách v rubrice "Časté otázky", tak mi napište na blankajanickova@seznam.cz nebo zavolejte od pondělí do pátku v době od 9 do 17h telefon 724 648 545 (pokud telefon nevezmu, tak mám jógu nebo terapii, zavolám zpět :)).

Cíl kurzu Instruktor jógy:

Cílem vzdělávacího programu Instruktor jógy (specializace hathajóga) je výchova instruktorů na základě odborných znalostí z oblastí anatomie, fyziologie, první pomoci, psychologie a pedagogiky, Hygieny sportu, práva se zaměřením na vedení lekcí hathajógy pro širokou veřejnost.

Na našem kurzu se seznámíte se základy Hathajógy, Ashtanga jógy, Dynamické jógy, Yin jógy, Power Vinyása jógy a jógy pro děti. Všechny druhy jógy vychází z hatha jógy, takže jsme především zaměřeni právě na Hatha jógu.

Kurz instruktora jógy je organizován v rámci časové dotace 150 hodin prezenčně (nebo 200 h presenčně).

Je zakončen písemnými teoretickými a praktickými zkouškami a osvědčením, na jehož základě je

možné požádat o vystavení živnostenského listu. Základní vzdělávací programy jsou složeny ze dvou částí: všeobecné a odborné.

Kurz instruktora jógy nemusí nutně vést k tomu, abyste dále vyučovali jógu pro širokou veřejnost. Instruktor kurzy jsou i pro toho, kdo chce poznat sebe sama a proniknout do svého nitra a lépe se seznámí s jógou, než je možné na běžných denních lekcích pro veřejnost. Kurz je určen všem, kteří se chtějí stát kvalifikovaným instruktorem a vést lidi a sebe ke zdravému životnímu stylu. Po absolvování kurzu můžete získat, kromě certifikátu v češtině (ten je v ceně kurzu), také certifikát v angličtině, němčině, francouzštině a ve španělštině. Pokud máte ještě nějaké další dotazy, kromě těch, co jsou na webových stránkách v rubrice "Časté otázky", tak mi napište na [blankajanickova@seznam.cz](mailto:blankajanickova@seznam.cz) nebo zavolejte telefon 724 648 545 (pokud telefon nevezmu, tak mám jógu nebo terapii, zavolám zpět :) v době od 9 do 17 h od pondělí do pátku.

Cena kurzu Instruktor jógy

Přímý plátce je ten, kdo platí kurz ze svého, ne přes UP nebo za něho platí firma.

Pro organizace a úřad práce je cena bez jakýchkoliv slev 20 200 Kč - 150ti hodinový kurz.

pro zájemce o 200h je plná cena je 27.000 Kč (pro UP a organizace)

Cena kurzu obsahuje

- studijní materiály (mailem)
- řádné (ne opravné) zkoušky
- certifikát o odborném vzdělání v češtině, o absolvování základního vzdělávacího programu s akreditací MŠMT
- u 200h kurzu i certifikát Yoga Alliance v angličtině

Co na kurzu získáte?

Instruktor jógy bude veden k získání pedagogických, metodických a praktických znalostí v oblasti pohybových aktivit v oblasti jógy. Instruktor jógy bude vybaven znalostmi z anatomie, fyziologie, psychologie a pravidel jógy. Se znalostí jak preventivně působit proti civilizačním chorobám (bolest zad, vysoký krevní tlak), ale i dalším chorobám a jak je účinně léčit pomocí ásánové praxe a řízení energie (pomocí dechových technik). Dále bude vybaven technikou ásán(pozic), technikami vědomého dýchání, technikami zapojování energetických zámků v těle, práce s čakrami, relaxačními a meditačními technikami. Bude seznámen s čistícími jógovými technikami. Instruktor bude veden k propagování zdravého životního stylu a etických a mravních zásad podle pravidel jógy. Bude umět sestavovat cvičební programy a jednotlivé lekce dle úrovně frekventantů jógové lekce.

Zkušenosti a znalosti

- V kurzu jógy se seznámíte se základy filozofie a historie jógy
- Získáte základní znalosti z oboru anatomie a fyziologie, psychologie (důraz je kladen především na komunikaci), první pomoci a pedagogiky (především jak vést hodinu v klidu a spokojenosti všech), hygieny sportu, práva a sportovního tréninku
- Rozšíříte své znalosti hatha jógy a power yogy a dalších stylů jógy, jako je dynamická jóga, yin jóga, power vinyasa, ashtanga jóga
- Naučíme Vás relaxační a meditační techniky
- Základy pranájamy (řízení energie pomocí dechových technik)
- Vysvětlíme Vám správné držení těla a objasníme co je to hluboký stabilizační systém
- Seznámíte se s Ásánami, s jejich vlivem

- Naučíme Vás oční cviky
- Budete vědět, jak pracovat se specifickými skupinami cvičících
- Osvojíte si Skladbu lekce jógy
- Seznámíte se s očistnými technikami
- Také Vám objasníme, co to jsou čakry a kde se v těle nachází ty nejdůležitější z nich
- Představíme Vám základy Ajurvédy

#### Osvědčení o rekvalifikaci

- Kurz je akreditován ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a díky tomu obdržíte po úspěšném absolvování „Osvědčení o rekvalifikaci“.

#### Proč právě u nás?

- Stejně jako jiná vzdělávací střediska splňujeme veškeré požadavky MŠMT a máme tým zkušených lektorů.
- Kromě jiného máme v našem lektorském týmu i několik fyzioterapeutů, kteří "kloubí" jógu s fyzioterapií. Tím je náš kurz jedinečný a výjimečný.

#### Náplň kurzu

Hatha jóga - Ukážeme Vám, jak praktikovat cca 70 ásán. Seznámíme Vás s tím, jak může u ásán učitel jógy provádět asistenci. A vysvětlíme Vám vliv ásán na tělo člověka. Dozvíte se jak používat tělesné zámky a pohled.

Na našem kurzu Vám představíme i další styly jógy - ashtanga jóga, dynamická jógy, yin jógy, power vinyása

Náš kurz je především zaměřený na praxi. Z teorie splňujeme penzum dané MŠMT, jinak se věnujeme praxi.

#### Metodika vedení lekcí

Skladba lekce - seznamujeme podrobněji se stavbou lekce Hathajógy. Mluvíme o stavbách lekcí i ostatních stylů jógy

Pro učitele jógy je důležité naučit se pracovat s kolektivem, vědět, jak lekce koncipovat a přizpůsobovat je dle potřeb klientů. V těchto hodinách bude pozornost věnována především tomu, jak nejlépe sestavit a připravit lekci pro klienty a jak lekce vést.

#### Anatomie a fyziologie

Seznámíme vás se základy anatomie a fyziologie. Důležitá je především znalost kloubů a svalů, dýchacího, hormonálního a mízního systému.

#### Filozofie, etika, historie jógy

Jak se jóga vlastně vznikla a jak se vyvíjela

Patandžáliho osmidílná stezka - základní pravidla, doporučení pro každého jogína

Jaké jsou druhy jógy

Základy filosofie jógy

Etická pravidla jógy

Čtyři duchovní cesty k osvobození - z pohledu filosofie jógy

Nídí - energetické kanály

Skladba člověka (vychází z filosofie jógy)

Karmánův zákon

Čakry

Očistné techniky

Energetické zámky

Oční cviky

Relaxační techniky

Meditační techniky

spoustu dalších zajímavostí.

Zdravý životní styl

Co se týče výživy, tak Vás seznámíme se základy Ajurvédy

První pomoc

Seznámíme Vás se základy 1.pomoci, abyste věděli, co je potřeba udělat, jestli na Vaší lekci, či v jakékoliv jiné situaci v životě, půjde někomu o zdraví či o život.

Pedagogika

Kurz je vypsán pro budoucí učitele jógy. Někteří z Vás se rozhodnou jógu učit a určitě se vám bude hodit, když si v tomto bloku promluvíme o tom, jak nejlépe pedagogicky působit při svých lekcích jógy na klienty. Také Vás seznámíme s tím, jak pracovat s klienty, kteří přišli na lekci a nejsou právě příjemní. Důraz klademe na komunikace.

Psychologie, hygiena sportu, sportovní trénink

Seznámíme vás se základy psychologie - klademe důraz na komunikaci, hygieny sportu a sportovního tréninku

Právo a sport

Seznámíme Vás s důležitými věcmi týkající se práva a sportu. Především, jak si založit živnostenský list, jaká mít pojištění, která jsou nezbytná pro činnost instruktora jógy, jak si pronajímat tělocvičnu, jak uzavírat pracovní smlouvu a jaké jsou typy smluv.... a podobně

Platební podmínky

- Jestliže se chcete přihlásit na náš kurz nebo seminář, tak v rubrice >> přihlášení vyplňte

přihlašovací formulář.

- Poté Vám pošlu dopis s instrukcemi a v okamžiku, kdy zaplatíte zálohu na kurz, tak Vás zaregistruji.
- V dopise je vždy nyní nově uvedeno, že Vás zaregistruji do kurzu poté, co zaplatíte plnou cenu kurzovného.
- Kurzovné musí být zaplacen nejpozději do 7 dnů po obdržení proforma faktury, aby byla registrace dokončena.
- Jak záloha, tak celé kurzovné je nevratné. V případě, že nenastoupíte na Váš kmenový kurz = kurz, který jste si zaplatili, blokuje místo někomu jinému, kdo se nemohl již na kurz přihlásit!
- V případě, že velmi vážně onemocníte a jste připoutáni na lůžko, tak pokud mi do 5 dnů od začátku kurzu pošlete potvrzení od lékaře, že jste pohybu neschopní a nemůžete se dostavit na kurz, tak Vám peníze vrátíme.
- V případě, že nastoupíte na kurz, tak víte o svém zdravotním stavu a o svých schopnostech. Peníze nevracíme proto, že kurz nezvládáte. Můžete praktikovat pouze ty cviky, které zvládnete s vašimi omezeními. Také, když se zraníte nebo máte nějaké zdravotní potíže, které vás nutně nepoutají na lůžko, můžete sledovat kurz v tělocvičně a necvičit. Nemusíte nutně fyzicky praktikovat ásány, či jiná cvičení. Jako učitel jógy je potřeba, abyste uměli klientům vysvětlit, jak mají co dělat.
- V případě těhotenství peníze nevracíme. Můžete chodit na kurz a poslouchat a pozorovat výklad. Nemusíte nutně fyzicky praktikovat ásány, či jiná cvičení. Jako učitel jógy je potřeba, abyste uměli klientům vysvětlit, jak mají co dělat.
- Pokud na kurz nenastoupíte, či kurz přerušíte v průběhu kurzu, můžete do uplynutí 12 měsíců nastoupit na další kurz, na kterém se domluvíme, s tím, že si doplatíte do plné ceny kurzu, to znamená 5 200 Kč.
- Uchazeč z Úřadu práce nejdříve zaplatí plnou cenu kurzu v takové výši, jako kdyby nebyl uchazeč přes UP. Student musí ukončit kurz řádnými zkouškami v termínu, který má na zkoušky kurz, na který se přihlásil. Pak nahlásí zkoušejícím, že je přes UP a naše vzdělávací zařízení vyfakturuje příslušnému UP - Student donese fakturační údaje Úřadu práce. Jakmile UP našemu vzdělávacímu středisku zaplatí za kurz, obratem vracíme peníze, které student zaplatil.
- Pokud neukončí kurz uchazeč z Úřadu práce, pak ÚP kurz neproplatí a záloha v plné výši kurzu propadá, nedostanete peníze zpět.
- Pokud neukončíte kurz zkouškami v termínu, který je vypsán pro Váš kurz, můžete zkoušky složit nejpozději do 12 měsíců od ukončení Vašeho kmenového kurzu. Pokud nestačíte složit zkoušky do 12 měsíců, musíte znova nastoupit na kurz, ale zaplatíte pouze 5 200 Kč. Můžete nastoupit nejpozději 18 měsíců po ukončení Vašeho kmenového kurzu. Tento bod platí pro všechny uchazeče kromě uchazečů přes UP. UP vyžaduje, aby byly zkoušky složeny v 1. řádném termínu.
- Kdo nestíhá zkoušky v řádném termínu, zaplatí pak u zkoušek pouhých 500 Kč a může je složit do roka.
- Změna termínů a denního hodinového rozvrhu a místa vyhrazena
- Pokud je on-line výuka, pak videa nejsou profesionální videa, pouze snímáme vyučování tak, aby výuka mohla dál probíhat. Nemáme profesionální odhlučňovací studia, mohou být přítomny i zvuky z ulice, z domu, zvířata, ....

Závěrečná zkouška - Kurz Instruktor jógy

obecná část

- písemný test z oborů anatomie, fyziologie, psychologie, první pomoci, hygieny a výživy a pedagogiky

Student je připuštěn k praktické zkoušce, jestliže odevzdá

- Seminární práce dle vybraného tématu
- Seznam 10 hospitačních hodin od minimálně 3 různých lektorů

- DVD se záznamem lekce jógy

praktická část

- Písemný test z historie jógy, pránájáma, skladba těla, čakry, očistné techniky, druhy jógy, jóga pro různé skupiny osob,....
- Ústní zkouška: ásány - vysvětlení, jak ásánu provést, benefity a kontraindikace ásány. Vysvětlení čisticí techniky, dechové techniky apod.