

Stručný přehled kurzu instruktor jógy 2. třídy Praktická příprava cvičitele jógy

V 1

Poučení o józe
Bezpečnostní praxe jógy
Praxe jógy z hlediska hygieny
Doporučená literatura

V 2

Podmínky a praxe jógy 1. část
Cvičení dechu a pránájáma 1. část
Odborné názvosloví jógy
Cvičební jednotka a ásany pro 3. třídu

V 3

Podmínky a praxe jógy 2. část
Cvičení dechu a pránájáma 2. část
Tělovýchovné a značkové názvy
Životní styl cvičitele jógy
Výstupy studentů v praktické části lekce

V 4

Moderní školy jógy v našich zemích
Hathajóga
Tantra pro učitele jógy, Iyengar jóga
Tělesné a duchovní aspekty praxe jógy

V 5

Cvičení dechu a pránájáma
Jóga pro děti a mládež
Jóga v těhotenství

V 6

Fyzioterapie
Zkoušky