

LỚP

HUẤN LUYỆN VIÊN YOGA QUỐC TẾ

INTERNATIONAL YOGA TEACHER TRAINING COURSE



MỤC ĐÍCH CÁC KHÓA HỌC TẠI VỞ DUNG

- Cung cấp kiến thức toàn diện về SPA trị liệu, chăm sóc sức khỏe và dưỡng sinh.
- Cung cấp kiến thức chuyên sâu về Thẩm mỹ trị liệu, chăm sóc sắc đẹp và máy Thẩm mỹ công nghệ cao.
- Cung cấp kỹ thuật thực hành về SPA trị liệu, chăm sóc sức khỏe, dưỡng sinh và kỹ thuật thực hành máy Thẩm mỹ công nghệ cao chuyên nghiệp.
- Cung cấp các quy trình trị liệu trong SPA và Thẩm mỹ chuyên nghiệp, đạt đẳng cấp quốc tế.
- Cung cấp văn bằng sau khóa học có giá trị toàn quốc và văn bằng có giá trị sử dụng trên 45 quốc gia trên thế giới.

CÁC ĐỐI TƯỢNG THEO HỌC TẠI VỞ DUNG

- Dành cho những người mới bắt đầu.
- Dành cho những người mong muốn trở thành chủ doanh nghiệp trong hai lĩnh vực SPA trị liệu, chăm sóc sức khỏe dưỡng sinh và Thẩm mỹ trị liệu công nghệ cao.
- Dành cho các kỹ thuật viên muốn nâng cao kiến thức và tay nghề trong hai lĩnh vực SPA trị liệu, chăm sóc sức khỏe dưỡng sinh và Thẩm mỹ trị liệu công nghệ cao.
- Dành cho các bạn muốn khởi nghiệp trong lĩnh vực Beauty & SPA tại nước ngoài.
- Dành cho các đối tượng mong muốn trở thành người dẫn đầu và Master trong ngành Thẩm mỹ & SPA.

PURPOSE OF THE COURSES AT VO DUNG

- Provides comprehensive knowledge of SPA therapy, wellness and nourishment.
- Provides in-depth knowledge of aesthetic treatment, beauty care and high-tech beauty technology machine.
- Provides practical techniques for SPA, therapy, wellness, nourishment and professional high-tech beauty technology machine practice techniques.
- Provides professional treatment processes in SPA and Aesthetic, reaching international level.
- Provides nationally recognized Certifications and Diplomas and that is valid for use in over 45 countries around the world.

STUDENTS ATTENDED AT VO DUNG

- For the beginners.
- For those wishing to become business owners in two areas of SPA treatment, wellness and nourishing, and high-tech aesthetic technology treatment.
- For technicians who want to improve their knowledge and skills in two areas of SPA treatment, wellness and nourishing, and high-tech aesthetic treatment.
- For those who want to start a business in the field of Beauty & SPA abroad.
- For those who want to become a leader and a Master in Beauty & SPA industry.

📍 Trụ sở: 173/20 Thành Thái, P. 14, Q. 10, Tp. HCM
13F Đường 4F, P. Tân Thuận Tây, Q. 7, Tp. HCM
Làng Biệt Thự Sài Gòn, 523 Tô Hiến Thành, P. 14, Q. 10, Tp. HCM
B22 - B23 Đường N4, P. Bửu Long, Biên Hòa, Đồng Nai

☎ 0919 142 143 - 0919 917 499

✉ info@vodungspa.com

🌐 www.vodung.edu.vn

CHƯƠNG TRÌNH HỌC / CURRICULUM

1. ASANA

- 🌿 12 tư thế yoga cơ bản / *12 basic yoga poses*
- 🌿 100 biến thể của Asana, từ trung cấp đến cao cấp
100 variations of Asana, from intermediate to advanced
- 🌿 Khai thông năng lượng / *Energy clearance*
- 🌿 Huấn luyện viên Yoga cho mọi lứa tuổi
Yoga training for all ages

2. PRANAYAMA

- 🌿 Đánh thức năng lượng tinh thần bên trong
Awaken inner mental energy
- 🌿 Làm sạch phổi và các nadis
Cleanse the lungs and nadis

3. KRIYAS YOGA

4. GIẢI PHẪU VÀ SINH LÝ HỌC YOGA / ANALOGY AND PHYSIOLOGY OF YOGA

5. DẠY THỰC HÀNH / PRACTICAL

- 🌿 Phương pháp huấn luyện cho người mới bắt đầu học yoga
Training methods for beginners
- 🌿 Phương pháp huấn luyện cho học viên yoga trung cấp
Training methods for intermediate yoga students
- 🌿 Thiết lập một môi trường thích hợp cho lớp học
Establish a suitable environment for the classroom
- 🌿 Điểm chung về giảng dạy lớp học yoga
Common characteristics about teaching yoga

6. THIỀN ĐỊNH / MEDITATION



7. HATHA YOGA

- 🌿 Nguyên lý và chuẩn mực đạo đức
Principles and ethical standards
- 🌿 Vật chất - Prana (năng lượng sống) - Tinh thần
Material - Prana (living energy) - Spirit

8. RAJA YOGA

- 🌿 Ashtanga - 8 bậc Yoga
Ashtanga - 8 limbs of Yoga
- 🌿 Antahkarana - Nhiệm vụ của tinh thần
Antahkarana - Mental tasks
- 🌿 Tập trung và thiền định
Concentration and meditation

9. KUNDALINI YOGA

- 🌿 Bảy luân xa / *Seven chakras*
- 🌿 Sự thức tỉnh của năng lượng vũ trụ
The awakening of cosmic energy

10. BHAKTI YOGA

- 🌿 Thần chú tiếng Phạn / *Sanskrit mantras*
- 🌿 Tụng kinh mở trái tim và tinh thần thanh khiết
Chanting to open heart and for a pure spirit

11. KARMA YOGA

- 🌿 Yoga Karma giúp luyện tập cho sự vị tha giúp giảm bớt sự ích kỷ và cá nhân chủ nghĩa giữ cho bạn cân đối khỏe mạnh, cho bạn niềm vui vô tận
Yoga Karma helps practice altruism, helps reduce selfishness and individualism, keeps you fit and healthy, gives you endless joy
- 🌿 Luật nhân quả / *Causal law*
- 🌿 Samsara - Bánh xe sinh tử / *Samsara - The wheel of birth and death*



BẰNG CẤP SAU KHÓA HỌC / CERTIFICATES

CHỨNG CHỈ CỦA LIÊN ĐOÀN YOGA QUỐC TẾ:

CERTIFICATE ISSUED BY INTERNATIONAL YOGA FEDERATION:

- HUẤN LUYỆN VIÊN YOGA QUỐC TẾ
- KỸ THUẬT VIÊN YOGA
- YOGA TEACHER TRAINING COURSE
- YOGA TECHNICIAN

