



澳洲體適能專業教練學院

體適能瑜伽基礎訓練證書課程 Elementary Fitness YOGA Certification

課程介紹：瑜伽運動是近年最受歡迎的纖體運動之一，主要是因為它適合任何人士參與。勤習瑜伽可加快新陳代謝、有效清除體內毒素、令皮膚更有光澤。此外，肌肉伸展訓練能使肌肉更有彈性。這種內剛外柔的運動增加了內臟器官的聯合效率；而練習平靜呼吸可令人精神放鬆，減少壓力。

課程結構：此課程大部份以實習課形式上課。每堂課為3小時，共7堂，合共為20小時。第7堂為2小時實習考試。

課程內容：1) 瑜伽呼吸
2) 瑜伽式子訓練

授課語言：粵語授課，輔以英文專業名詞

入學資格：適合初學者報讀、有興趣及想投身於Yoga運動市場之學員或教練。

合格標準：出席率要達 90%；個人動作實習考試70%。

課程費用：HK\$1,950
包括考試費及合格證書。不合格學員須自付補考費。

證書頒發：合格的學員可獲澳洲體適能專業教練學院直接簽發『瑜伽基礎訓練出席證書』。

進階課程：完成以上課程及達考試要求者，可報讀：

1) 體適能瑜伽教練證書課程

查詢：電話: 2393 7567 傳真: 2381 7567

郵箱：admin@atfp.com.au 網站：www.atfp.com.au

