



澳門瑜伽中心  
MACAU YOGA CENTRE

## 瑜伽專業證書課程 章程

### YOGA TEACHER TRAINING COURSE PROSPECTUS

源自印度的瑜伽，是近代最廣受尊重和認受的瑜伽體系之一，其精準、安全而嚴格的教與學瑜伽培訓體系，是一項嚴肅而恒久的訓練旅程。澳門瑜伽中心及澳門艾揚格瑜伽會承傳著瑜伽精神，旨在培養專注的練習者成為優秀的瑜伽老師。

當報讀課程之前，首先必須成為一名精進的瑜伽習練者，已瞭解身體各部位的名稱及位置，並在入門體式達到了一定的標準，還需要對艾揚格瑜伽於身體各方面的關連有基本的認識，以及對瑜伽的哲學有初步的瞭解。同時，身體健康狀況必須是良好的，習練態度是否正確和成熟。正如艾揚格大師強調：「使人有資格獲得某個特定等級證書的，不僅僅是練習的‘時間’或‘年數’，而是練習的‘品質’。」瑜伽不僅僅用頭腦來教授，也要用心。作為一名老師，除了需要教授正確的體式，還須有足夠的智慧發現學員的問題和糾正錯誤，培養學員堅持不懈的練習精神，建立堅強的意志力，引導他們正確的方向及關注點。

課程的內容包括：體式、呼吸、教學技巧、觀察糾正方法、解剖學、生理學、瑜伽哲學、瑜伽梵語、瑜伽文化、瑜伽英語等等。通過循序漸進的方式，豐富及提升學員的瑜伽知識的層面與層次。課程以理論與實踐的結合，為你創造國內外實踐與印度及全球進修的機會。

接受培訓是一個很莊重的承諾，一旦接受，代表願意只專注於艾揚格瑜伽學習與教學入門，而不混合其他瑜伽體系；代表對日後學員負責，在傳授過程中嚴謹推行艾揚格瑜伽的精準，科學與安全理念（詳情請參看下述〈課程報名與學習安排〉）。這個承諾將讓人生豐盛充實，同時中心接受報讀者參加導師培訓課程也是一個很莊重的承諾，代表大家將竭盡所能，幫助及督促報讀者成為一名優秀的瑜伽老師，為導師負責，為其日後的學員負責。

「自信、清晰和激情  
是一名教師不可或缺的品质」

- B.K.S.艾揚格大師



## 瑜伽專業證書課程 YOGA TEACHER TRAINING COURSE <章程概覽>

時間	課程內容	學時	備註
階段一	： 瑜伽導師基礎培訓課程	不少於 50 小時	1. 學員通過培訓入門面試，方可報讀 2. 通過後，註冊成為澳門瑜伽中心會員
階段二	： 基礎會員課程	不少於 50 小時	1. 與導師基礎培訓課程同步參與
階段三	： 理論與實習 I - 助教	不少於 50 小時	1. 必須完成導師基礎培訓課程方可報讀 2. 實習課將於澳門瑜伽中心進行 3. 實習期間必須繼續參與導師培訓課程
階段四	： 理論與實習 II - 助教	不少於 50 小時	1. 必須完成理論與實習 I 方可進入理論與實習 II 2. 實習課將於澳門瑜伽中心及各機構*進行，時間由中心安排 3. 實習期間必須繼續參與導師培訓課程
階段五	： 『澳門瑜伽中心』 瑜伽導師水平考核試**	--	1. 必須完成階段一至四,並由負責導師推薦方可參與考核 2. 於考核前必須參與中心所舉辦/協辦之工作坊/公益課(不少於 20 小時)。 3. 考試不及格者可於，3 個月後參加補考，補考費 MOP1,000

壹年導師培訓學費用為 MOP30,000。需每年繳付中心年費，非任教 MOP600 (新培訓生的年費按加入月份比例支付)，或任教導師，牌照註冊年費(1 月至 12 月)為 MOP1,000。參加中心課程享有折扣優惠(非工作坊)。

\* 於各機構實習期間，實習機構及時間由澳門瑜伽中心分配。

\*\* 凡通過澳門瑜伽中心導師水平考核試(階段五)之導師，一旦獲得澳門瑜伽中心導師證書，證書續期需每年參與約 60 小時後續培訓，例如參加會員課或與工作坊。導師亦會獲分派往不同機構任教，具體內容與組織由中心安排，導師費由中心支付。



# 澳門瑜伽中心

## MACAU YOGA CENTRE

### 授課導師

首席教師：沈詠珮 Louise SHUM Wing Pui

印度艾揚格瑜伽認證資深導師培訓師及考核員

首位華籍「艾揚格瑜伽認證導師培訓師及考核員」

中國艾揚格瑜伽協會首任主席

澳門艾揚格瑜伽會主席

中國澳門瑜伽體育總會理事長



### 教學特色

- ✧ 整個培訓課程由首席導師沈詠珮親自傳授，將在艾揚格瑜伽傳統體系中多年的導師培訓經驗傾注，以栽培新一代的艾揚格教師；
- ✧ 學習內容豐富全面，以艾揚格瑜伽體系嚴謹科學的教學大綱及教學方法為核心，補充或強化瑜伽哲學、解剖學、文化、梵語、英語等知識；
- ✧ 從第二學年開始，提供實踐機會，以助教身份在中心及隨後可在全中國範圍內的工作坊、公益或非公益等各種活動中，跟國內外優秀老師進行教學觀摩交流與實踐；
- ✧ 以澳門瑜伽中心為學習平台，為學員締造最優越的教學環境，包括圖書閱覽服務及電子內部交流平台等。

### 申請報讀資格

1. 已經練習瑜伽或 艾揚格瑜伽一年以上，或者達到同等體式純熟度；
2. 同意一旦進入導師培訓課程，將純粹練習艾揚格體系，如果有充分證據顯示依然學習其他體系，導師培訓學員資格將予取消，並不得繼續參加課程，課程費用一概不予退還；
3. 同意一旦進入導師培訓課程，將堅持完成 2 年的完整課程，若中途因個人原因或懷孕休學，課程費用將不予退還。

### 入學考試及流程

為規範瑜伽師資和提高報讀學生素質，入學考試將在澳門瑜伽中心進行，考試合格者可參加導師培訓課程。

### 報名

1. 有意報讀者可填妥寫報名表後，以下列其中一種方式遞交表格。



# 澳門瑜伽中心

## MACAU YOGA CENTRE

WECHAT : Iyengar-yogashala 約見

電子郵箱：將填妥的報名表發送至澳門瑜伽中心，電郵：yoga@macau.ctm.net

➤ 郵寄或遞交：將填妥的報名表投寄或送交澳門瑜伽中心，地址：澳門新口岸北京街 174 號廣發商業中心 7 樓 A 座

➤ 即場報名：親身前往澳門瑜伽中心索取報名表，填妥後現場遞交。

2. 獲取學員編號：遞交報名表後，學員將獲發學員編號卡，學員務必在入學考試日佩戴在身。

3. 入學考試：學員須約見參加入學考試。成績合格者，可入讀導師培訓課程。

准予入讀者，在通知取錄時，三天內辦理繳費手續，詳情請閱〈費用與繳付詳情〉。

### 授課地點及聯絡處

澳門瑜伽中心 地址：澳門新口岸北京街 174 號廣發商業中心 7 樓 A 座

wechat 微訊: iyengar-yogashala

電話：+853 2882 3210 手機：+853 66620386 (林小姐) 傳真：+853 2833 0800 [macau\\_yoga\\_centre@yahoo.com](mailto:macau_yoga_centre@yahoo.com)

### 費用優惠與繳付詳情

◇ 報讀者須準備現金、本票或銀行入賬單據 (入數紙) 於付款日或前結算課程費用。

◇ 准予入讀者在通知取錄時，3 天內辦理繳費手續，完成支付。

◇ 若在階段五之導師考核試不合格之學員，可在第一次考核後兩年內補考，補考費為每次澳門幣 1,000，須在補考 90 日或前繳付。

◇ 所有費用可選擇以現金、本票或銀行入賬方式繳付。以支票或入賬繳費者，支票抬頭請填寫：

◇ MACAU YOGA CENTRE 或 澳門瑜伽中心，入賬請存入『澳門大西洋銀行』，葡幣賬號：900 284 3279，賬名跟上述之支票抬頭一致。

- i. 成為澳門瑜伽中心會員，並及時繳納會費，每年更新和延續會籍；
- ii. 一般導師會員(非任教)葡幣 600 元(按加入月計出支付百分比)，導師會員葡幣 1,000 元。
- iii. 已加入 5 年以上，60 歲以上導師會員，非任教者免繳年費。



### 注意事項

- ✧ 學員在修讀課程期間懷孕，必須第一時間知會本中心，並即時停止上課。憑醫院報告及醫生證明，可准予休學最多 2 年，名額不可轉讓。
- ✧ 在修讀期間，因懷孕以外的個人理由或違反課程規定而停止課程者，不予退還部份或全部費用，名額亦不得轉讓。

### 學員規則

1. 保證報名資訊全部屬實。
2. 學員自願參加此次課程，充分瞭解並願意遵守學員規則。
3. 學員理解並同意，一旦參加澳門瑜伽中心（以下簡稱本中心）導師培訓課程期間，將純粹練習艾揚格體系，如果有充分證據顯示依然學習其他體系，導師培訓資格將予取消，學員須中止學習，課程費用將不予退還。
4. 學員須理解，所有身體活動均存在風險，練習者若存在血壓、心臟、關節或肌肉損傷等身體問題，應在報讀課程時，將自己身體狀況與本中心和老師進行溝通，以確保安全的進行學習。如發生意外，一切責任由學員自行承擔，除非事故由導師或中心疏忽或誤導引致。

### 上課規定

- 1 在下一階段申請進入第六期艾揚格瑜伽承傳培訓前，完成培訓及 200 小時的學習。在申請初級考核前，學員需持續並再完成其餘 100 小時學習（總計最少 300 學時）。在 100 小時的學習後期，學員需經常參加資深的認證老師的課堂並協助教學，每年最少持續 6 個月保持每週至少 2 次協助教學。學員需要的推薦信，來自他們的培訓師，來自能判斷該學員是否達到該考試水準的協會考核員。
- 2 學員理解並同意，一旦參加導師培訓課程，將堅持完成完整課程，若中途因個人原因或違規原因（懷孕除外）停止課程，課程費用將不予退還。如果學員在導師培訓期間懷孕，不應繼續培訓課程，兩年內可申請參與本地相關課程，具體續課安排，視個別情況考慮。

### 澳門瑜伽中心~證書的有效性

- 1 獲得認證成為澳門瑜伽中心，認證老師之後，為保持證書有效性，教師須每年繳納認證標誌年費，獲取授權許可；
- 2 成為澳門瑜伽中心會員，並及時繳納會費，每年更新和延續會籍；一般導師會員(非任教)葡幣 600 元(按加入月計出支付百份比)，導師會員葡幣 1,000 元，60 歲以上導師會員免繳年費。
- 3 成為澳門瑜伽中心會員，並及時繳納會費，每年更新和延續會籍；保證參與教師認證證書中所要求的年度進修學習，
- 4 所有認證老師需要選擇上述所列之學習方式中的任何一種途徑經常進修學習，課程量不少於每年 60 小時。每年認證老師申請延續及更新認證商標及會籍時，60 小時的進修學時證明是一項前提條件。未得認證標誌或會籍更新延期者，意味著其證書失去效力，失去被稱為本中心認可的瑜伽老師權利。



# 澳門瑜伽中心

## MACAU YOGA CENTRE

提示：完成最少兩年階段，若干年後有機會進入下一階段：經推薦排期並考獲艾揚格瑜伽體系基礎證書：

1. 獲得認證成為認證艾揚格瑜伽老師之後，為保持證書有效性，教師須遵守：

每年繳納認證標誌年費，獲取授權許可；

成為澳門艾揚格瑜伽會（以下簡稱協會）會員，並及時繳納會費，每年更新和延續會籍；

成為澳門瑜伽中心導師會員，並及時繳納會費，每年更新和延續會籍；保證參與教師認證證書中所要求的年度進修學習，

包括：a) 印度拉瑪瑪妮艾揚格瑜伽紀念學院（RIMYI）的課程；b) 澳門艾揚格瑜伽會組織或認可的瑜伽大會和瑜伽節等相關的艾揚格瑜伽培訓課程；c) 艾揚格瑜伽資深老師的工作坊或課程。

2. 所有認證老師需要選擇上述第 1 條第丙項所列之 3 種學習方式中的任何一種途徑經常進修學習，課程量不少於每年 60 小時。每年認證老師向澳門艾揚格瑜伽會申請延續及更新認證商標及會籍時，60 小時的進修學時證明是一項前提條件。未得認證標誌或會籍更新延期者，意味著其證書失去效力，失去被稱為艾揚格瑜伽老師的權利。

### 艾揚格瑜伽體系~懲處條例

1. 任何人均可以書面形式向澳門艾揚格瑜伽會執行委員會遞交關於會員行為的投訴。

2. 任何與協會教師會員專業行為相關的投訴或指控，將被充分調查，並根據懲罰規定採取適當的措施。

3. 如果會員被認為其表現有失職業標準，這應足以作為懲戒處分的依據。

4. 違規行為包括：

甲、教學內涵貧瘠或危險；

乙、超越該會員認證級別所屬的教學大綱；

丙、違規使用了艾揚格瑜伽體系規定以外的教學大綱

丁、違規在艾揚格瑜伽體系的教學大綱中混合其他體系或課題

戊、多次違反拉瑪瑪妮艾揚格瑜伽紀念學院（RIMYI）制定且已生效的指導方針

己、行為舉止給艾揚格瑜伽體系，協會或者協會會員的名譽帶來損害

庚、理論考核可在體式練習或教學環節進行，或在考核員指定日期前，完成並提交至考核員。

### 其他守則

1. 為推廣瑜伽活動或學習等理由，中心有權在課堂上進行錄音、拍攝、錄影等，學員同意以下條款：

i. 中心可以對學員進行拍攝，錄音和採訪；

ii. 中心有權將這些錄音帶、膠片、錄影帶及其它相關資料用於商業和非商業性活動，並無須再徵得學員同意及支付由此產生的任何報酬。

2. 學員已仔細閱讀，並充分瞭解以上規定，同意參加此次課程。

3. 本次課程最終解釋權歸澳門瑜伽中心所有。



本人已知悉課程內容，同意學員守則，並確認報名，排期申請進入入學試。

澳門瑜伽中心 - 2020 瑜伽導師學徒制傳承 -報名表

姓名.中：_____	證件類別：	是否澳門永久居民： 是 / 否
英.譯音_____	身份證號碼：	
手機號碼：澳門_____內地:_____	年齡: 出生 年/ 月/ 日	婚姻狀況：
聯絡地址：		電子郵件：
緊急聯繫人姓習名(中文)：	與緊急聯繫人之關係：	緊急聯繫人手機號碼：
如有曾經學瑜伽經驗或牌照（是 / 否）_____	曾經參加澳門瑜伽中心工作坊 （是 / 否）	有否嚴重疾病及遺傳病 （否/是_____）
學歷：	廣東話： 一般 良 優	普通話：一般 良 優 英語：一般 良 優
專長 1)	2)	3)
從何途徑了解和報讀此課程： <input type="checkbox"/> 朋友介紹 <input type="checkbox"/> 報紙廣告 <input type="checkbox"/> 媒體報導 <input type="checkbox"/> 引薦人姓名(如有):_____ <input type="checkbox"/> 其他(請註明)_____		

簽名(按身份證明文件)：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 備註:\_\_\_\_\_