

# 瑜伽導師專業培訓 證書課程-章程(半年學徒制)

## YOGA TEACHER'S

TRAINING COURSE(Apprenticeship)

PROSPECTUS

多一樣技能，多一條出路，讓瑜伽成為你生活的一部份。

加入我們一起成為專業的瑜伽導師。



澳門瑜伽中心

MACAU YOGA CENTRE

時間	課程內容	學時	備註
階段一：	瑜伽導師專業培訓時段	不少於60小時	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學員通過培訓入門面試，方可報讀</li> <li>2. 通過後，自動註冊成為澳門瑜伽中心會員</li> </ol>
階段二：	基礎課程LEVEL ONE	不少於60小時	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與瑜伽導師專業培訓，同步參與</li> </ol>
階段三：	理論與實習 I –助教	不少於50小時	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實習課將於澳門瑜伽中心進行</li> <li>2. 實習期間必須繼續參與未完成的導師培訓時段</li> </ol>
階段四：	理論與實習 II –助教	不少於50小時	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 必須完成理論與實習I方可進入理論與實習II</li> <li>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</li> <li>3. 實習期間必須繼續參與未完成的導師培訓時段</li> </ol>
階段五：	『澳門瑜伽中心』 瑜伽導師 水平考核試**	--	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 必須完成階段一至四，並由負責導師推薦方可參與考核</li> <li>2. 考試不及格者可於，3個月後參加補考，補考費MOP1,000</li> </ol>

全期導師培訓學費，半年用為MOP30,000，(全數或分 6期共 MOP36,000)，已包含每天免費參與LEVEL ONE會員課。

\* 於各機構實習期間，實習機構地點及時間，由本機構分配。

\*\* 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30小時後續培訓，例如參加TTC+、公益課、會員課或與工作坊。導師亦會獲分派往不同機構任教，增加工作及就業機會。

# 目錄

1

中心介紹

2

課程簡介

3

導師資訊

4

課程內容

5

章程

6

聯絡方法



## 澳門瑜伽中心

導師及創辦人 ~ 沈詠珮 LOUISE SHUM W.P.(SHAKTI)  
師承及嫡傳自印度國寶級瑜伽大師 B.K.S. IYENGAR 及  
RIMYI (Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute) 學院，  
榮幸地於被B.K.S. IYENGAR 老師親身確認為專業  
國際認證資深瑜伽導師、資深導師培訓師及資深考核員。

澳門瑜伽中心(Macau Yoga Centre)嫡系承傳著全世界最精準、最科學及最安全的艾揚格瑜伽體系。二十多年來，委派導師團隊為體育局、教育及青年發展局、民政署、行政暨公職局、及澳門大學等機構瑜伽康體班授課任教外，亦為各機構開設瑜伽講座，致力推廣瑜伽運動的長足發展到社會上各個階層。積極培訓導師教學人才，成功地將瑜伽運動成為澳門極為普及的消閒運動之一，服務市民；並成功創造就業機會。多年來積極率領團隊前往印度進行學習及於亞洲及內地進行交流。

# 簡介

## 本機構專業證書課程將以艾揚格瑜伽為唯一標準



### 我們在做甚麼

澳門瑜伽中心及澳門艾揚格瑜伽會承傳著瑜伽精神，培養專注的練習者成為一個優秀的瑜伽老師。

即是你沒有瑜伽的基礎，只要擁有健康的  
身體和上進心就能加入我們。



### 報讀課程後

學習艾揚格瑜伽的體式和技巧，各種理論及傳授教學的技巧，  
成為一位優秀的瑜伽導師。

你將會成為一名精進的  
瑜伽習練者，對艾揚格  
瑜伽各方面有基本的認  
識，並獲得大量教學與  
實踐的機會。。

### 如何加入我們



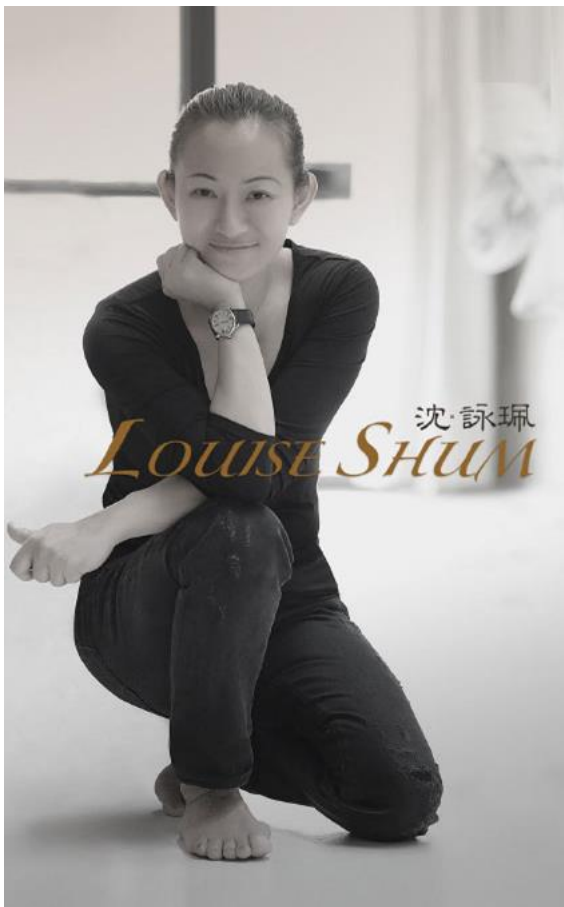
### 完成課程後



# 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「艾揚格瑜伽資深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



澳門瑜伽中心  
MACAU YOGA CENTRE

## 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，以栽培新一代的專業瑜伽教師。

以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。從道德、情感、智力及社交上成長。

提供**實踐機會**，以**助教**身份在機構及隨後可在各地的工作坊、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。





# 課程內容



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。



# 章程概覽 - 瑜伽導師專業培訓 (220小時+)

## 階段一

### 基礎鍛煉

通過面試，獲取接納；並開始參與瑜伽導師專業培訓。

## 階段二

### 理論與實習 I

清楚理解體式練習上及教學上的細節及要求，成為專業的練習者。

## 階段三

### 理論與實習 II

透過同步實習，觀課及助教，向專業教育人才出發。

## 階段四

### 通過考核

通過體式及教學上的要求，獲取澳門瑜伽中心證書。

## 階段五

### 參與 TTC

進入提升階段，繼續參與資深的每星期TTC+團練，保持學習精進。



# 收費及課堂分配



全期導師培訓學費用為 MOP30,000 (全數) (或以BOC 或ICBC信用咭分 6期支付合共 MOP36,000)。已收款項，恕不退還。

\* 於各機構實習期間，實習機構及時間由澳門瑜伽中心分配。

---



凡通過導師水平考 核試之導師，一旦獲得導師證書，導師會獲分派往不同機構任教，增加工作及就業機會。

---



接受培訓是一個很莊重的承諾，在傳授過程中嚴謹推行瑜伽學術上的精準度，科學與安全理念。這個承諾將讓人生豐盛充實，同時，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。

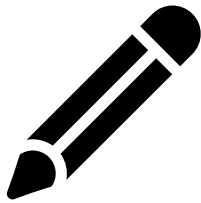
「自信、清晰和激情  
是一名教師不可或缺的品質」

— B.K.S.艾揚格大師

# 報名方法



1. 有意報讀者可填妥寫報名表後，透過WeChat或E-mail遞交表格。
  - 郵寄或遞交: 將填妥的報名表投寄或送交澳門瑜伽中心。
  - 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。
  - 網上報名: 聯絡客服。



2. 獲取學員編號: 遞交報名表後，學員將獲發學員編號卡。

# 聯絡方法

 地址: 澳門新口岸北京街 174 號廣發商業中心 7 樓 A 座

---



Wechat : iyengar-yogashala



電話 :+853 2882 3210



Instagram : yogamacau



手機 :+853 66620386 ( 林小姐 )



E-mail : yoga@macau.ctm.net



Internet: <http://yogamacau.com/home>



傳真 :+853 2833 0800  
macau\_yoga\_centre@yahoo.com



澳門瑜伽中心  
MACAU YOGA CENTRE

# 澳門瑜伽中心 - 自 2001 年起服務機構

體育局	民政署	澳門教育局-持續教育計劃	澳門大學	澳門婦女聯合總會- 新橋活動中心	澳門理工學院	教育及發展青年局 <成人教育中心>
化地瑪聖母女子學校	澳門假日酒店	澳門銀河集團(員工班)	澳門目標學習中心	澳門銀河酒店(天浪瀟園)	澳門菜農合群社	澳門四季酒店
澳門科技大學	鏡湖護理學院	華南師範大學 中文系/同學會	海景豪園會所	新華夜中學	澳門博彩股份有限公司 娛樂場員工俱樂部	澳門女公務員協會
塔石青年試館	駿菁活動中心	澳門交通事務局	教業中學	澳門外港活動中心	建華活動中心	澳門發展銀行
澳門世界貿易中心	澳門君怡酒店	澳門行政暨公職局 <消閒體育活動>	濠璟教育活動中心	澳門舒適堡健美中心	DFS澳門免稅品店(員工班)	澳門感化院
星願居	澳門治安警察局	澳門海洋會所	勞工子弟學校	澳門大學珍禧館	澳門國際學校	善牧會
澳門警察福利會	YOGA WORLD	青洲社區中心	循道衛理教會	驛站	澳門工會聯合總會	珠海紅山體育場
澳門海景皇庭酒店	澳門威斯汀酒店	和記電訊(澳門)	澳門大學學生事務處	澳門機場專營管理公司	澳門財政局 <消閒體育活動>	澳門文華東方酒店
澳大附屬小學	聖羅撒女子中學	勞工子弟學校	聖公會氹仔青少年及 家庭綜合服務中心	婦聯綜合服務大樓 婦聯家庭服務中心	澳門自來水股份有限公司	澳門大西洋銀行





澳門瑜伽中心  
MACAU YOGA CENTRE

歡迎掃一掃  
關注我們



MYC公眾號

留意最新消息、限時優惠



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 - 瑜伽導師培訓- 專業證書課程 -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：\_\_\_\_\_