

IGAZOLÁS

Jógaképzés tartalmi elemeinek megvalósulásáról

Alulírott a Magyar Jógaképzők Szövetsége Egyesület kérésére a(z)
 Intézmény képviselőjében igazolom, hogy az
 intézmény által kiállított oklevél megszerzése az alábbi
 képzési kategóriákat és azok számonkérését is magába foglalta:

Kategória	Minimum óraszám	Elsajátítandó témák leírása	Igazoló aláírása
Technika elsajátítás, Gyakorlás	100 óra	Ászanák, pránájámák, kriják, szanszkrit/pundzsabi éneklés, mantra, meditáció és egyéb hagyományos jóga technikák. Ez az óraszám tartalmazza mind a kivitelezés oktatását, mind pedig a vezetett gyakorlást is.	
Oktatási módszertan	25 óra	Kommunikációs készségek, a csoport dinamika, idő-kezelés, a prioritások és szabályok betartása. Egyéni és csoport kommunikáció. A gyakorlatok bemutatása, megfigyelése, a segítség és igazítás alapelvei. Oktatási stílusok. Az oktató jellemzői. A tanuló tanulási folyamata. A jógaoktatási üzleti része.	
Anatómia és fiziológia	20 óra	Az emberi test fizikai anatómiája és fiziológiája (a test rendszerei, szervei stb.) és az asztrális/ energia/ finom anatómiát és fiziológiát (csakrák, nádik, stb.). Az anatómia és fiziológia megismerését követően ezek alkalmazása a jóga gyakorlatában (javallatok, ellenjavallatok, egészséges mozgásminták, stb.).	
Filozófia, etika és életstílus	30 óra	A jóga filozófiák és hagyomány írásainak tanulmányozása (Jóga Szútrák, Hatha Jóga Pradípiká, Bhagavad Gítá, stb.). Jóga életstílus, mely összhangban van a nem-ártással (ahimszá), a karmával és a Dharmával. Etika jógaoktatóknak, tekintettel a tanulókkal és közösséggel való kapcsolatokra. A jógaoktatás szolgáltatóként való értékének megértése és a másoknak való szolgáltatóvá válás.	
Gyakorlati munka	10 óra	A jógaoktatás vezető instruktori szerepben való gyakorlása (ez nem tartalmazza a segéd-oktatói, a megfigyelői, vagy a visszajelzői szerepkört). Visszacsatolást kapni és adni. Megfigyelni mások tanítását (ez nem kontakt óra). Segédoktatóként jelen lenni más tanítása alatt.	
Választható	15 óra	A választható órák tartalma a fenti öt kategóriából állhat össze. Ezeket az órákat az adott iskola által kihangsúlyozott területekre kell fordítani.	
Jelenléti órák (kontakt órák)	Legalább 180 óra	Jelenléti óra azt jelenti, hogy a tanuló fizikailag együtt van az oktatóval. Az oktató távollétében végzett tanulási órák lehetnek: előírt olvasás, házi feladat, felügyelet nélküli tanulócsoporthoz, részvétel megfigyelőként jógaórán stb.	

Kelt:

Ph.