

Jóga ászanák tanfolyam

Fedezd fel a Jóga Ászanák Világát!
Átfogó képzés a kezdők ászanáktól a haladóig

Üdvözlünk a jóga ászanákra specializálódott képzésünkön, ahol mélyebb betekintést nyerhetsz a jóga fizikai gyakorlatainak tudományába és művészetébe. Ez a tanfolyam arra lett tervezve, hogy alaposan megismerd és gyakorlatban elsajátítsd a legfontosabb jóga pozíciókat, amelyek javítják a testi és lelki jólétet.

A képzés célja

A tanfolyam célja, hogy a résztvevők képesek legyenek önállóan is végezni a jóga ászanákat, megérteni azok hatásait a testre és az elmére, valamint képessé váljanak a helyes technika precíz alkalmazására.

A képzés tartalma

Alapvető ászanák

Megtanuljuk az alap pozíciókat, amelyek a jóga gyakorlatok alapját képezik.

Haladó pozíciók

Fokozatosan bevezetünk a bonyolultabb ászanák világába, kihangsúlyozva a helyes testhelyzet és légzés fontosságát.

Anatómia és fiziológia

A jóga gyakorlatok mélyebb megértéséhez elengedhetetlen az emberi test működésének és szerkezetének ismerete.

Légzéstechnikák

Az ászanák mellett a helyes légzés technikáinak elsajátítása, amely kulcsfontosságú a jóga gyakorlásában.

Meditáció és jóga relaxáció

Tanulj meg relaxációs és meditációs technikákat, amelyek segítenek maximalizálni a jóga gyakorlatokból származó előnyöket.

A képzés ideális számodra, ha..

- még kezdő vagy a jógában és alapozó tudásra szeretnél szert tenni
- már haladó gyakorló vagy, de szeretnéd tovább mélyíteni ismereteidet és csiszolni a technikáidat.
- ha tervezed, hogy jógaoktatónak tanulj, de először szívesen belekóstolnál egy rövidebb és töményebb formában a jóga ászanák világába
- egészségügyi vagy fitness szakember vagy, aki integrálni szeretné a jóga elemeit a szolgáltatásaiba.

A tanfolyamot tapasztalt jógaoktatók vezetik, akik évek óta gyakorolják és tanítják a jógát. Minden oktató elkötelezett amellett, hogy a legmagasabb színvonalú oktatást nyújtsa, biztosítva, hogy minden résztvevő maximális hasznot húzhasson a képzésből.

Csatlakozz hozzánk, és merülj el a jóga ászanák transzformatív erejében!

Változtasd meg az életedet a jóga gyakorlása által, fedezd fel a testi-lelki egyensúlyt, és élvezd az egészségesebb, kiegyensúlyozottabb életet, amit a jóga nyújthat.

A képzés vezetője: Persocki Gábor (Persó), okleveles jógaoktató

A képzés időtartama: 3 nap

A képzés időpontja: 2024. Június 21-22-23.

A képzés ára: 129.000 Ft

A jelentkezésedet követően 50.000 Ft regisztrációs díjat fogunk elkérni, amelyet a jelentkezési űrlap kitöltése után azonnal bankkártyával tudsz fizetni. A fennmaradó összeget ráérsz közvetlenül a képzés előtt átutalni vagy a helyszínen készpénzben befizetni.

Az utalást az alábbi számlaszámra kérjük:

Palaistra Sportiroda Kft: OTP 11712004-29900325

Oklevél: a képzés végén a Fitness Company - Saranam Jógaműhely oklevelét kapod, amely igazolja, hogy részt vettél a "Jóga ászanák gyakorló" képzésen.

Fitness Company

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779 www.edzokepzes.hu

e-mail: iroda@edzokepzes.hu

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

Jelentkezés: a képzés a weboldalunkon az alábbi linken tudsz jelentkezni:

<https://edzokepzes.hu/jelentkezés>

Gyere, csatlakozz hozzánk és gazdagítsd az életedet új tudással és új tapasztalatokkal. Szeretettel várunk!

OTP SZÉP-kártyás fizetési lehetőség

Lehetőség van arra is, hogy a tanfolyam árát SZÉP-kártyával fizess ki. Jelenleg az OTP SZÉP-kártya programjával vagyunk kapcsolatban.

Amennyiben SZÉP-kártyával szeretnél fizetni, kérünk, hogy hívd fel minket és egyeztess az ügyfélszolgálatunkkal!

Tel: 309644779 (hétfőtől péntekig 8.00 és 16.00 között)

Fitness Company Karriernap

Évente két alkalommal szervezünk egy olyan alkalmat, amikor személyesen is tudsz találkozni velünk. Ez egy kiváló lehetőség, hogy személyes benyomásokat kapj, feltegy a kérdéseidet és kicsit elbeszélgessünk mindarról, ami Téged érdekel a fitness edzői pályával kapcsolatban. Ezek az események a Fitness Company Karriernapok. Jellemzően szeptemberben és februárban tartunk ilyen eseményeket.

Ha komolyan érdekel a fitness szakma, szívesen képeznéd magad profi fitness szakemberré, feltétlenül érdemes egyszer eljönnöd.

A következő ilyen Karriernapunkról az alábbi linkben olvashatsz:

<https://edzokepzes.hu/nyilt-nap-program>

Ne maradj le a fontos hírekről!

A jelentkezőkkel és érdeklődőkkel e-mailben tartjuk a kapcsolatot ezért, érdemes gondoskodnod róla, hogy biztosan megkapj minden fontos értesítést e-mailben!

Fitness Company

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779 www.edzokepzes.hu

e-mail: iroda@edzokepzes.hu

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

Ha szívesen kapcsolatban maradnál velünk, érdemes egy kis figyelmet szentelned annak, hogy biztosan megkapj minden fontos értesítést e-mailben! A levelező programok néhány e-mail után hajlamosak a Promóció mappába tenni az üzleti jellegű üzeneteket. Így előfordulhat, hogy hasznos e-mailek elkerülik a figyelmedet.

Mit tudsz tenni?

1. Lépj be az e-mail fiókodba.
2. A Bejövő e-mailek mappán belül kattints a Promóció fülre.
3. Ha találsz itt levelet tőlünk, húzd át az "Elsődleges" fülre.
4. A lap alján megjelenő kis ablakban okézd le, hogy innentől mindig az elsődleges mappádba érkezzenek az üzeneteink.

Egy perc az egész, de így biztosan megkapsz minden üzenetet, amit Neked szánunk.

Ha pedig már nem szeretnél több levelet kapni tőlünk, a leveleink alján található leiratkozási linkre kattintva azonnal leiratkozatsz a levelező listánkról.

Gyakran Ismétlődő Kérdések

Ha további kérdéseid lennének, ajánljuk figyelmedbe a honlapunkon található **Gyakran Ismétlődő Kérdések** menüpontot.

**Ha bármiben segíthetünk, bátran hívj minket vagy írd nekünk.
Az alábbi ügyfélszolgálati vonalakon vagyunk elérhetőek:**

E-mail: iroda@edzokepzes.hu

Tel: 0036309644779

Hétfőtől péntekig, 8.00-tól 16.00-ig

www.edzokepzes.hu

Fitness Company

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779 www.edzokepzes.hu

e-mail: iroda@edzokepzes.hu

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111