



# 國際康體專才培訓學院(新加坡及香港)

International Personal Trainers & Fitness Academy

始創於 1959 年新加坡。Founded since 1959 in Singapore

運動訓練學院 IES Registration No. 166/A-1/2021

阿雷斯體育及管理教育中心 ASMEC Registration No. 581810



## YOGA Instructor (Level One) Certification

### 國際瑜伽導師(一級)證書課程

**課程內容：**哈達瑜伽為最古老、最完整、也是最普遍的瑜珈，著重在提升精神與肉體的健康。哈達瑜珈透過呼吸法，達到肉體與精神的淨化、同步化。學習古老的體姿技巧(Asanas)、呼吸(Pranayama)、動姿(Mudras)、靜姿(Bandhas)、洗滌淨化(Kriyas)達到健康、活力、自我實現。本課程由「IPTFA 瑜伽教育部門」研發專為導師而設置 (如健身教練)之專業證書課程，課程由國際知名資深導師 **Mr. Yogiraj Vipul** (印度) 及 **Mr. Kawal Yogi** (印度) 編寫。香港導師由瑜伽課程總監 Kenneth Wong & 綜合團操課程總監 Queenie Yeung 擔任，2人擁有多個 **瑜伽導師 / 禪定導師 / 治療師 / 東方宗教學學位及 20 年修習及教學經驗**。內容分兩大部份 (1.歷史與哲學 2.體位法分析與訓練) 以 30 小時課程經考核後可獲發證書。

**目標：**培育具有瑜伽士氣質，能通達傳統，放眼現代之瑜伽導師。讓每位學習瑜伽者都能提升生命素質，促使身心健康快樂，使生命更具有價值。

課程結構分兩部份：

<b>第一部：認識瑜伽</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 瑜伽精神及歷史(Part A)</li> <li>✧ 人體解剖學、Mayakosa 及脈輪</li> <li>✧ 當代瑜伽理論及瑜伽修習</li> </ul>
<b>第二部：練習瑜伽</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 體位法 (掌握 35 個 2-3 星級常用動作)</li> <li>✧ 基礎呼吸法</li> <li>✧ 瑜伽體位法</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 站立式系列</li> <li>&gt; 手臂平衡式系列</li> <li>&gt; 後彎式系列</li> <li>&gt; 前彎式系列</li> <li>&gt; 放鬆式系列</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 平衡式系列</li> <li>&gt; 倒立式系列</li> <li>&gt; 扭動式系列</li> <li>&gt; 安坐式系列</li> <li>&gt; 哈達瑜伽程式設計</li> </ul>

**國際證書：**符合下列要求的學員將獲 國際康體專才培訓學院 **IPTFA** 頒發「國際瑜伽導師一級證書」：

- 出席率達 80%或以上
- 考試中理論與實習課程獲得 70%合格成績

**學費：** \$ 5,800

**課程學時：** 共 30 小時



國際認可及支持機構：International Cooperation by:





# 國際康體專才培訓學院(新加坡及香港)

International Personal Trainers & Fitness Academy

始創於 1959 年新加坡。Founded since 1959 in Singapore

運動訓練學院 IES Registration No. 166/A-1/2021

阿雷斯體育及管理教育中心 ASMEC Registration No. 581810



## 編寫課程導師履歷



### 瑜伽課程顧問 -Mr. Yogiraj Vipul (印度)

- ◇ 瑜伽哲學碩士
- ◇ 梵文碩士
- ◇ 世界著名的瑜伽學院和位於哈裡瓦的康爾大學致力於通過瑜伽進行世界和平的研究工作（博士學位）



### 瑜伽課程顧問 -Mr. Kawal Yogi (印度)

- ◇ 國際級瑜伽上師
- ◇ 瑜伽博士學位
- ◇ 醫師專業資格證書(官方證明)
- ◇ 國際瑜伽大師賽評判委員會成員

### 瑜伽課程總監 -Kenneth Wong (黃耀光)

- ◇ 18 年瑜伽修習/10 年瑜伽及禪定導師
- ◇ 曾師隨 Swami Veda Bharati 等多位瑜伽大師學習
- ◇ 香港正念瑜伽學會 會長
- ◇ Hatha & Mindful Yoga 導師
- ◇ 香港大學家庭研究院瑜伽導師
- ◇ 香港內觀智慧禪學會會長及首席 Vipassana Meditation 導師
- ◇ 美國麻省醫學院 Mindfulness-Based Stress Reduction (專注察覺減壓課程)導師
- ◇ 身心治療師/註冊催眠治療師



國際認可及支持機構：International Cooperation by:





# 國際康體專才培訓學院(新加坡及香港)

## International Personal Trainers & Fitness Academy

始創於 1959 年新加坡。Founded since 1959 in Singapore

運動訓練學院 IES Registration No. 166/A-1/2021

阿雷斯體育及管理教育中心 ASMEC Registration No. 581810



### 瑜伽進修階梯 Study Pathway for YOGA



- 各大專院校的持續進修課程(運動與健體科目) 或 ;  
Been study continuing education courses at higher education institutions (subject of sport & fitness)
- 持有 City & Guilds 專業瑜伽運動與健身教練培訓認可資格(提供相關科目括免) 或 ;  
Holding City & Guilds Professional Yoga Exercise & Fitness Instructor Training qualification (providing relevant subject exemptions)
- 持有各瑜伽機構導師證書或 初級瑜伽教練證書資格之人士(提供相關科目括免) 或 ;  
Other organizations qualification of Yoga level One or Foundation Yoga training certificate (providing relevant subject exemptions)
- 十七歲以上對瑜伽有興趣之人仕  
Age 17 or above

國際認可及支持機構：International Cooperation by:





# 國際康體專才培訓學院(新加坡及香港)

## International Personal Trainers & Fitness Academy

始創於 1959 年新加坡。Founded since 1959 in Singapore

運動訓練學院 IES Registration No. 166/A-1/2021

阿雷斯體育及管理教育中心 ASMEC Registration No. 581810



### 亞洲最大體適能培訓學府及康體內容供應商 Asia's Largest Fitness Trainers Academy and Sports Content Provider

### 國際瑜伽導師(一級)證書課程 申請資格：

入學資格	凡年滿十七歲或以上、有興趣深入瞭解及學習瑜伽之人仕
導師資歷	瑜伽課程總監 Kenneth Wong & 綜合團操課程總監 Quennie Yeung、資深瑜伽課程導師
授課語言	課程主要以中文授課 (輔加部份英語筆記)
課程學時	共 30 小時
收生人數	最多 12 人 (優先報名為原則)
課程費用	HK\$ 5,800 三星期提前報名優惠 \$ 200 (PayPal 支付除外)
重考費用	筆試重考、實習試或補考費 HK\$ 500 (加一堂補課) 60 分以下者需重新修讀課程
香港工聯專業 資歷評核中心	考核合格者，可申請由 IPTFA 與 工聯會進修中心聯合簽發《瑜伽教練初級/中級》職業技能證書，此證書由香港工聯專業資歷評核中心監督簽發。檢定費用：\$ 1,000
截止日期	開課前三個工作天 (IPTFA 保留取消課程或更改課程時間之權利)
上課地點	國際康體專才培訓學院 - 教育中心
報名手續	參加者請填妥報名表格 (報名表格可自行影印) 連同回郵信封及劃線支票 (抬頭祈付 國際康體專才培訓學院 或 INTERNATIONAL PERSONAL TRAINERS & FITNESS ACADEMY) 寄往：旺角運動場道 21-27 號運泰大廈 2 樓 C 室，國際康體專才培訓學院。 轉數快：164613515 公司名稱：INTL PT & FA (HK) LTD T/A INTL PT & FA
查詢	詳情可致電：2345 6286 傳真：2345 1236 電子郵件： <a href="mailto:info@iptfa.com">info@iptfa.com</a> 網頁： <a href="http://www.iptfa.com">www.iptfa.com</a>
上課情況	1. 當天文臺發出一號或三號颱風訊號、黃色或紅色暴雨警報，將照常上課。 2. 當天文臺發出八號或以上颱風訊號、或黑色暴雨警報，該日之課程將取消，學院將另行通知補課之日期、時間及地點。
延續學份	5 CEU 學分
退款政策	除了本學院取消課程外，其他情況概不退回已繳學費

國際認可及支持機構：International Cooperation by:





# 國際康體專才培訓學院(新加坡及香港)

## International Personal Trainers & Fitness Academy

始創於 1959 年新加坡。Founded since 1959 in Singapore

運動訓練學院 IES Registration No. 166/A-1/2021

阿雷斯體育及管理教育中心 ASMEC Registration No. 581810



### 課程報名表 ENROLLMENT FORM

Course Code (課程編號)	Course Name (課程名稱): <b>國際瑜伽導師(一級)證書課程 (YOGA – LV1)</b>
--------------------	---

### 申請人資料 Personal Information

Name (姓名)	English (英文)	Chinese(中文)
Date of Birth (生日)	mm/dd/yy (月/日/西元年)	Identify ID./ Passport No. (身份證字型大小/護照號碼)
Sex (性別)	Age (年齡)	Occupation (職業)
Address (地址)		
Tel No. (聯絡電話)		
Mobil (行動電話)	E-mail(電郵地址)	
Related work experiences and current certificates (有關工作經驗及證書):		

穿著 T 恤尺寸:  XS  S  M  L  XL  XXL  其他,請列明:\_\_\_\_\_

All the personal data will keep confidential and will only be used in the application procedure of the events organized by our Academy. For any change of your personal data, please contact IPTFA.

所提供的資料只用於本學院的康體活動報名事宜及活動之用。在遞交表格後如欲更改或查詢你申報的資料，可與本學院職員聯絡。

繳費方法；可親臨學院繳交現金、郵寄支票 (抬頭：國際康體專才培訓學院) 或

存入學院戶口：上海商業銀行：33782-05697-8；中國銀行：012-698-0-000764-4；轉數快：164613515

恆生銀行：369-488143-883 轉數快：107214223 公司名稱：INTL PT & FA (HK) LTD T/A INTL PT & FA

### Declaration 聲明

I, \_\_\_\_\_, declare that all the personal data are true and correct. I am aware that my participation in the International Personal Trainers & Fitness Academy event(s) exposes me to a risk of personal injury and I agree to hold harmless International Personal Trainers & Fitness Academy, their Directors, employees and subsidiaries, the presenters and all the event staff from any and all liability arising from this course including, but not limited to, muscle strains, tears, pulls, broken bones, death and any and all illness, ailments or loss of personal property.

I understand the risks arising from the participation of this course and attest that I am in sound physical condition. I also understand that I may be videotaped, audiotaped and photographed during the course and International Personal Trainers & Fitness Academy may use my images for any and all uses without my prior consent. I further agree to all conditions of registration, including but not limited to, the no refund policy

本人, \_\_\_\_\_ 謹此聲明在本表格內所提供之資料皆正確無誤，並擁有良好健康狀況及在參加課程活動時如有任何特殊情況出現 (如肌肉扭傷、撕裂、拉傷、骨折、意外、死亡、其他疾病或遺失私人財物等)，國際康體專才培訓學院及其董事、員工及所有工作人員均無需負上任何法律或金錢責任，本人更同意國際康體專才培訓學院可保留更改課程活動之日期、時間、內容錄影、錄音及拍攝等權利。本人謹此同意及明白章程所列之內容和條款及願意遵從。

Signature 申請人簽署: \_\_\_\_\_ Date 日期: \_\_\_\_\_

### 以下只供本學院使用 For Official Use Only

Amount (金額): _____	Received Date(日期): _____
<input type="checkbox"/> Cash 現金 <input type="checkbox"/> Cheque 支(匯)票 _____	Bank 銀行 _____
Issued by (經手人): _____	Refer to: (介紹人): _____

