

瑜伽培训班报名通知

我院自开办瑜伽培训班以来，深受广大师生的热烈欢迎。为了扩大学生的社交范围，培养大学生的综合素质能力，现经学院领导批准，体育教研室于 2012 年 10 月中旬开办瑜伽基础班、瑜伽师资培训班。瑜伽是当红的健身运动，能增强个人满足当代职场需求的能力，并有益身心健康，提高个人素质。

新学期，新气象。瑜伽培训班将以更好，更新颖的方式来开展教学。未参加过培训的同学可报名参加 A 班（瑜伽基础班）的学习，已参加过培训的会员可直接报名参加 B 班（瑜伽师资班）的学习，继续提高瑜伽水平，也可以直接持 A 班结业证书再一次参加瑜伽基础班学习。培训班学习结束颁发结业证书，会员可持结业证参加体育教研室专门为会员举行的各种瑜伽表演。

报名时间：即日起

开班时间：10 月中旬（具体上课时间由教练飞信通知）

上课时间：周二、周三、周日晚上 5:00 到 6:30

A 班（瑜伽基础班）培训内容：

周二（哈他瑜伽——提高免疫力，减压，减少生理痛，有效治疗失眠保持身体的健康和年轻程度。）

周三（瘦身瑜伽——分别针对身体细部调整，全面塑造健康，完美的体形。）

周日（舞韵瑜伽——提高个人气质，心智情绪自然会呈现积极状态。它使你更有自信，更热诚，而且比较乐观。）

B 班（瑜伽师资班）培训内容：

在 A 班的基础上培训优秀瑜伽教练，届时会邀请亚洲瑜伽协会的教练来我校指导瑜伽练习。优秀的师资班毕业生由学校推荐到各大瑜伽馆兼职任教，培训时间按学员的时间来安排。

报名详情请咨询任教老师

咨询电话：杨玲 667297

黎蝉娟 13760606947（666947）