



BLACK DOG
jooga

Yin jooga alused ja arhetüübid 50h, Yoga Alliance

Õppekavarühm: Isikuareng /sport

Õpetab Pille Eikner

Aeg: 6.07 – 10.07 2022

Õppekava õpiväljundid. Koolituse läbinud õpilane:

Oskab läbi viia yin jooga tunde nii individuaal kui grupitundidena.

Tunneb Yin jooga arhetüüpe Shoelace, Caterpillar, Saddle, Butterfly, Dragon, Dragonfly, Twists ja kõiki variatsioonid.

- oskab kasutada reie- ja torsomandalat yin joogas
- tunneb ja oskab õpetada kõiki yin jooga arhetüüp-asanaid koos variatsioonidega.
- oskab poosidesse juhendada, alternatiive pakkuda, proppida
- tunneb funktsionaalset anatoomiat (luud, lihased) ning kuidas neid teadmisi kasutada praktiliselt jooga õpetamisel ja praktiseerimisel.
- saab aru luulistest ja sidekoelistest eripäradest ja piirangutest, mõistab, kuidas see mõjutab jooga õpetamist ja joogapraktikat.
- oskab koostada ja juhendada lõdvestavaid yin-jooga tundide kavasid erineva taseme ja vanusega inimestele;
- oskab tulla toime skeltiliste eripärade, vigastuste ja vanusega (anatoomia);
- teab, kuidas ja millistel juhtudel rakendada yin joogas wall (sein) ja/või assisted (aidatud) poose, kasutada polstreid, plokkke ja rihmu.

• Oskab selgitada ja demonstreerida asanaid ja nende modifikatsioone, vastavalt vajadusele ja õpilase tasemele, selgitada nende toimet ja sihtalasid.

• Oskab kasutada ja soovitada abivahendite kasutamist joogas, sh vigastuste, haiguste ja raseduse puhul.

• Oskab assisteerida asanapraktikat (teab, kuidas abistada klienti).

• On omandanud baas-anatoomia teadmised inimesest: teab, millised on peamised luude ühendused kehas, millised on olulisemad liigeselised segmendid kehas, millised on olulisemad lihassidekoelised segmendid kehas, millised on norm.liikumise ulaused liigeselistes segmentides.

• Oskab juhtida tähelepanu

väljakutsetele, vigadele ja ohtudele hingamisharjutuste juures

• Tunneb joogalikku elustiili ning oskab anda juhiseid joogaliku elustiili praktiseerimiseks

• Tunneb rollist lähtuvalt oma piire, võimalusi ja vastutust, oskab vajadusel õpilast suunata erialaspetsialisti või suurema kogemusega õpetaja juurde

Tunneb Yoga Alliance kehtestatud standardeid jooga õpetajatele

• Tunneb joogaõpetaja eetikat ja professionaalsete standardite koodeksit



BLACK DOG
jooga

ning mõistab enda rolli mõju õpilase arengule

YIN PRAKTIKUM

Toimub 2022 suvel.

- Iga õpilane koostab 75 min yin jooga tunni kava. Iga õpilane juhendab seda algusest peale ehk viib läbi täiemahulise jooga tunni (kas teistele õpetajatele või/ja Black Dog joogas praktiseerijatele).
- Lõpetamine, diplomeerimine 10.07 2022. Yoga Alliance diplom kehtib rahvusvaheliselt.

Õppekeskkonna kirjeldus:

- Koolitust viib läbi Pille Eikner.

Koolitused toimuvad Black Dog Jooga stuudio ruumides (kui ei ole kokku lepitud teisiti), kus on kõik vajalik koolituse sujuvaks läbiviimiseks: joogasaal, joogamatid, pleedid, polstrid, dataprojektor, arvuti, muusikakeskus.

Koolitaja varustab õppematerjaliga e õpetaja manuaaliga, mis on eesti ja inglise keeles.

- Koolitaja ruumides on olemas valamü, dushiruumid ja WC'd. On olemas juurdepääs ka ratastooliga liikumiseks.

Registreerimise kord:

Koolitusele tuleb eelnevalt registreeruda, saates meili pille@blackdog.ee.

Seejärel sõlmitakse koolitusleping ning ankeet. Seejärel tasutakse arve. Arve peab olema 100% tasutud enne koolituse algust kui ei ole teisiti kokku lepitud.

Koolituse lõpetamise tingimused:

Koolitus arvestatakse lõpetatuks järgnevate tingimuste täitmisel:

- Koolituse eest on tähtaegselt tasutud
- Õpilane on osalenud kõigil koolituse moodulitel, erandina on võimalik eelneval kokkuleppel koolituse korraldajaga võimalik puudunud moodulitel osaleda järgmistel koolitustel
- Õpilane on omandanud koolituse materjali, teinud eksami ja iseseisvad kodutööd ning praktikumid
- Õpilane on mõistnud joogaõpetaja standardeid vastavalt Yoga Alliance nõudmistele.
- NB! Koolituse kogumahu läbimiseks ja sellega kaasnevate ülesannete sooritamise maksimaalne aeg on 1 aasta koolituse alguse kuupäevast.

Tunnistused ja tõendid:

- Täismahu koolituse läbinud ja õpiväljundid saavutanud õpilasele



BLACK DOG
jooga

väljastatakse Black Dog Jooga poolt Yoga Alliance 200h õpetaja diplom.

- Kui õpilane soovib ennast registreerida Yoga Alliance süsteemi liikmeks pärast koolituse lõpetamist ja diplomi saamist, esitab ta diplomi Yoga Alliance'ile elektrooniliselt ning registreerib ennast Yoga Alliance liikmeks, tehes seda oma kuludega vastavalt Yoga Alliance kehtestatud registreerimistasule. See tagab õpilasele võimaluse olla osa Yoga Alliance rahvusvahelisest joogaõpetajate nimistust ning olla leitav oma tööandjate poolt.
- Koolitusel osalenutele, kes ei saavutanud kõiki õppekava lõpetamiseks nõutud õpiväljundeid, väljastatakse koolituse korraldaja poolt tõend koolitusel osalemise kohta.
- Kui koolitusel osaleja katkestab koolituse enne kõigi moodulite läbimist temast endast tulenevatel põhjustel, väljastatakse koolituse korraldaja poolt tõend läbitud moodulite kohta, kuid tasutud õppemaksu ei tagastata, kui õppimine ei lõppenud koolitajast tulenevatel põhjustel. Õpilasel on võimalus koolituse puudunud mooduleid korrata 1 aasta sees/jooksul (lisatasudeta).

Koolituse tagasiside ja kvaliteedi tagamine:

- Koolituse läbiviija Black Dog Jooga on Yoga Alliance poolt sertifitseeritud joogakool, YA ID 188515, Designations RYS. 200.
- Käesolev koolitus on avalik koolitus Yoga Alliance kodulehel ning kättesaadav k.igile Euroopa Liidu, Ameerika Ühendriikide kodanikele.
- Koolituse kvaliteedi tagamisel on olulise tähtsusega koolitust läbiviivate õpetajate töökogemus ja vajalike kvalifikatsiooninõuete järgimine.
- Kõik juhtivõpetajad ja juhendajad on Yoga Alliance 500h + õpetaja kvalifikatsiooniga, st designations e kvalifikatsioon E-RYT. 500, YACEP.
- Õppekava on kinnitatud ja heaks kiidetud Yoga Alliance poolt. Programmi täiendamise ja muudatuste läbiviimisel tehakse regulaarset koostööd Yoga Allianciga.
- https://www.yogaalliance.org/About_Yoga_Alliance
- Koolitust viivad läbi Pille Eikner, Yoga Alliance kvalifikatsioon ERYT . 500, YACEP. ja Leta-An LaVigne, Yoga Alliance kvalifikatsioon ERYT . 500, YACEP. Eeva Sofia Ratalahti Yoga Alliance kvalifikatsioon ERYT . 500, YACEP

Palume ka osalejatel tutvuda õppekorralduse alustega ning kvaliteedi tagamise korruga siit: www.blackdog.ee/koolitused/ dokumendid