

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA 2022

Vinyasa flow 50h, Yoga Alliance, õpetab Leta-An LaVigne (USA)

Aeg: 19.-21.mai ja 2.-4.juuni 2023

Õppekava õpiväljundid. Koolituse läbinud õpilane:

- Saab asuda tööle joogaõpetajana ja/või personaaltreenerina. Oskab õpetada vinyasa flow jooga stiili individuaal- kui rühmatreeninguna.
- Tunneb inimese anatoomiat, oskab valida tehnikad liigeseliste segmentide, lihassidekoeliste gruppide seisundi parandamiseks, toonuse tõstmiseks. Oskab juhtida tähelepanu põhilistele vigastusohutudele vinyasa flow joogas.
- Tunneb kõiki vinyasa flow liikumisi ja asendeid sanskriti, inglise ja eesti keeles.
- Teab joogastiilide erinevusi ja kattuvusi ning oskab välja tuua jooga praktiseerimise potentsiaalsed positiivsed mõjud ning juhtida tähelepanu ohutudele.
- Oskab koostada vinyasa flow tundide läbiviimiseks vajalikke kavasid.
- Tunneb vinyasa flow süsteemi, päritolu ja arengut moodsaks joogastiiliks. Teab erinevusi ja sarnasusi ashtanga jooga ja hatha jooga süsteemiga võrreldes.
- Flow tähendused ja kvaliteedid. Oskab õpetada täis-vinyasat ja pool-vinyasat. Oskab õpetada vinyasa flow praktikaga kaasnevat hingamist (ujjayi), oskab selgitada lukkude hoidmist ja mõju.
- Oskab üles ehitada ja õpetada vinyasa jooga tundi *PEAK*-pose suunas (kestasemele või algajale mõeldud tund).
- Oskab üle ehitada ja õpetada vinyasa jooga tundi ilma *PEAK*-poosita (kestasemele või algajale mõeldud tund).
- Oskab üle ehitada ja õpetada vinyasa jooga tundi TEEMAPÜSTITUSE põhiselt.
- Oskab õpetada ja teab:
 - Vinyasa flow süsteemi kõik püstitseisu asendid: joondumine, asendite "arhitektuur", tehnika, mugandused, nüansid, ohud.
 - Vinyasa flow cueing põhimõtted – metodoloogiline ABC õpetamiseks
 - *Sequencing* mudel tunni planeerimiseks ja ülesehitamiseks.
 - Vinyasa kui ühenduslüli erineva teema ja raskustmega asendite (tundide) ülesehitamiseks
 - Assisteerimine vinyasa flow püstitseisu asendites. Abivahendite kasutamine.
 - Tunni kava koostamise erinevused algajale, kesktasemele ja edasijõudnud praktiseerijale: *blueprint* pooside mõistmine ja kasutamine erineva tasemega harjutajate puhul (sh ühes ja samas tunnis).
 - Tunni planeerimise, ülesehitamise ja läbiviimise praktikum.
 - Igaüks teeb nii iseseisva kui grupitöö.

VINYASA PRAKTIKUM

- Iga õpetajaks õppija praktiseerib moodulite ajal jooksvalt mini-sequence juhendamist.
- Iga õpilane oskab verbaalselt juhendada turvalist joondumist (jalalabad, puusad, selg, ülakeha, drishti) ja hingamist, ilma samal ajal kaasa praktiseerimata või ette näitamata.
- Iga õpetajaks õppija koostab vähemalt ühe 75-minutilise PEAK-poosi kava ning juhendab seda algusest peale ehk viib läbi täiemahulise jooga tunni (kas teistele õpetajatele või/ja Black Dog joogas praktiseerijatele).
- Iga õpetajaks õppija vaatlleb kaasõpilse kava ning annab tagasisidet vastavalt ankeedile.

Õpingute alustamine tingimused:

Sihtgrupp: Koolitusele on oodatud isikuteenindusest huvitatud inimesed (näiteks, aga mitte ainult massöörid, treenerid, terapeudid, õpetajad, nõustajad, coachid jt), kes vajavad põhjalikke teadmisi inimese anatoomiast, füsioloogiast, morfoloogiast, psühholoogiast, liikumisest, jooga tehnikatest ja nende õpetamisest. Neil on huvi ja soov süveneda funktsionaalsesse liikumise ning soov aidata kaasa inimeste füüsilise ning vaimse tervise parandamisele. Neil on soov saada joogaõpetaja kutse. Koolitusele registreerimiseks on vajalik 1-aastane isiklik praktika.

Koolituse keeled: inglise, vajadusel tõlkega

Õppe kogumaht:

- Koolituse maht on 50 ak tundi, sellest 42 tundi on kontaktõppes auditoorset ja praktilist tööd ning 8 tundi on iseseisvat praktikat joogastuudios.

Täpsustavad tingimused:

- Koolitusel osalejad õpivad õpetamist väikestes gruppides koos kaasõpilastega, võtavad osa kõigist tundidest ning valmistavad vajadusel ette iseseisvad tööd. Selle käigus saavad koolitusel osalejad tagasisidet õpetajatelt ja kaasõpilastelt, mis on osa õppeprotsessist.
- Koolitus toimub Tallinnas, Black Dog jooga stuudios kui osalejatega pole kokku lepitud teisti.
- Majutuse ja toitlustuse eest hoolitseb õpilane ise, joogavarustuse tagab stuudio.

Õpetavad Leta-An LaVigne ja Pille Eikner

Hind: 900 eur koo maksudega

Õppekeskkonna kirjeldus:

- Koolitust viivad läbi Pille Eikner ja Leta-An LaVigne

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 ka inglise keeles.

- Koolitaja ruumides on olemas valamu, 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 ja osaleja saab Yoga Alliance 50h jätkuõppe diplomi 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 kogumahuks läbimiseks ja sellega kaasnevate ülesannete sooritamise maksimaalne aeg on 1 aasta koolituse alguse kuupäevast.

Tunnistused ja tõendid:

- Täismahuks koolituse läbinud ja õpiväljundid saavutanud õpilasele väljastatakse Black Dog Jooga poolt Yoga Alliance 200h õpetaja diplom. Jätkuõppe raames õppivale õpilasele väljastatakse 50h õppe 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 korraga siit: www.blackdog.ee/koolitused/ dokumendid