

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA **50h Yin jooga alused ja arhetüübid koolitus (Tase 1)**

Toimumise aeg: 28.juuni-2.juuli 2021 Toimumise koht: Black Dog jooga, Uus-Sadama 11, Tallinn

Õppekavarühm: Isikuareng /sport

ÕPPEKAVA KIRJELDUS

Õppekava õpiväljundid. Koolituse läbinud õpilane:

- Tunneb Yoga Alliance kehtestatud standardeid jooga õpetajatele ning järgib neid joogatundide juhendamisel
- Oskab koostada tundide läbiviimiseks vajalikke joogakavasid (teemade ja sihtrühmade põhiselt)
- Oskab juhendada yin jooga tunde
- Teab yin jooga eripärasid teiste joogastiilidega võrreldes, oskab eripärasid selgitada ning tuua asjakohaseid näiteid. Oskab välja tuua jooga praktiseerimise potentsiaalsed positiivsed mõjud ning juhtida tähelepanu ohtudele
- Oskab selgitada, ette näidata ja varieerida asanaid arhetüüpide põhiselt, tunneb nende modifikatsioone
- Tunneb funktsionaalse anatoomia põhimõtteid asana arhetüüpide kaupa, oskab neid õpetada ja vajadusel modifitseerida
- Oskab kasutada ja soovitada abivahendeid, sh vigastuste, traumade ja raseduse puhul
- Oskab assisteerida yin jooga asana-praktikat
- Tunneb rollist lähtuvalt oma piire, võimalusi ja vastutust, oskab vajadusel õpilast suunata erialaspetsialisti või suurema kogemusega õpetaja juurde

Õpingute alustamine tingimused:

Sihtgrupp: Koolitusele on oodatud inimesed, kes on eelnevalt praktiseerinud joogat ning tunnevad soovi ja kutset jätkata põhjalikult joogapraktikaga. Koolitus sobib enesearenguks ja praktiseerivatele õpetajatele seniste oskuste täiendamiseks. Koolitusel saab ka praktilised kogemused yin jooga õpetamisest ning eestikeelse põhjaliku õppematerjali.

Koolituse keel:

Koolituse töökeel on eesti keel, osa soovitavast kirjandusest on kas inglise või vene keeles (vastavalt soovile).

Õppe kogumaht:

- Koolituse maht on 50 akadeemilist tundi, millest 43 ak.tundi toimub kontaktõppes ja 7 ak tundi iseseisvava tööna. Iseseisev töö koosneb lõputöö koostamisest, yin jooga tundides osalemisest ja iseseisvast töö kirjandusega.

- Koolitusel osaleja võtab osa kõigist õppepäevadest, yin jooga tundidest ning valmistab ette iseseisva töö (koostab ja esitab juhendajale yin jooga tunni kava)
- Koolitusel osalejad praktiseerivad õppepäevade käigus yin jooga juhendamist ning õpivad yin jooga tundide läbiviimiseks vajalike tunni kavade koostamist.
- Koolitus toimub Tallinnas, Balck Dog jooga stuudios kui osalejatega pole kokku lepitud teisti.
- Majutuse ja toitlustuse eest hoolitseb õpilane ise, kirjanduse hangib õpilane ise.

Õppekava õppemoodulite teemad.

YIN JOOGA

Yin jooga arhetüübid ja alused, Tase 1.

Arheüübid: Shoelace, Caterpillar, Saddle, Butterfly, Dragon, Dragonfly, Twists perekonnad ja kõik variatsioonid.

Õppekava käigus omandab õpilane järgmised teadmised:

- funktsionaalne anatoomia arhetüüpide põhiselt (luud, liigesed, abiaparaat, sidemed, lihased, funktsioonid), teadmiste kasutamine praktilise juhendamise käigus
- reie- ja torsomandala: mis on ja kuidas kasutada yin joogas
- kõigi yin jooga arhetüüp-asaanate variatsioonide LAB'id
- pooside juhendamine, alternatiivide pakkumine, proppimine
- luuliste ja sidekoeliste eripärade ja piirangute mõistmine inimese kehas, kuidas see mõjutab jooga õpetamist ja joogapraktikat
- kuidas üles ehitada yin-jooga tundide kavasid erineva taseme ja vanusega inimestele;
- kuidas tulla toime skeltiliste eripärade, vigastuste ja vanusega (anatoomia)
- kuidas ja millistel juhtudel rakendada joogas wall (sein) ja/või assisted (aidatud) poose, kasutada polstreid, plokkke ja rihmu

Koolituse programm päevade kaupa:

28.juuni 2023, kolmapäev

- Saabumine, tuttavaks saamine
- LOENG
- Yin jooga ajalugu: sissevaade taoistlikku filosoofiasse. Teiste joogastiilide mõjud yin joogas ja vastupidi.
- Yin jooga alused: kust tuleb, millised on eripärad, millised on suunad, mis on arhetüübid, miks on vaja tunda funktsionaalset anatoomiat, miks on vaja osata kasutada abivahendeid jne.

- Yin jooga: õpetamise ja praktiseerimise põhimõtted

- PRAKTIKA

29.juuni 2023, neljapäev

- LOENG
- Funktsionaalse anatoomia alused.
- 14/11/7 mudel yin jooga õppimisel ja õpetamisel

- SHOELACE (1. Perekond) arhetüüp: mis on, kuhu mõjub, sihtalad. Liigeselised segmendid ja lihasgrupid. LAB.
- PRAKTIKA
- LOENG
- SHOELACE (1. Perekond) arhetüüp. Lihaselised segmendid. LAB
- SHOELACE – kõik arhetüübi pooside variatsiooni: millised on, kuidas teha, kuidas õpetada, varieerimise põhimõtted (sh sein), proppimise alused, abivahendite kasutamine Shoelace arhetüübil.
- PRAKTIKA

30.juuni 2023, reede

- Teadmiste kontroll 1 ja 2 arhetüübi põhiselt. LOENG
- 14/11/7 osa 1.
- SADDLE (2. Perekond) arhetüüp: mis on, kuhu mõjub, sihtalad. Liigeselised segmendid ja lihasgrupid. LAB
- PRAKTIKA
- LOENG
- SADDLE (2. Perekond) arhetüüp. Lihaselised segmendid, LAB.
- SADDLE- kõik arhetüübi pooside variatsiooni: millised on, kuidas teha, kuidas õpetada, varieerimise põhimõtted (sh sein), proppimise alused, abivahendite kasutamine Saddle arhetüübil.
- PRAKTIKA

1. juulii 2023, laupäev

- LOENG
- 14/11/7 osa 2.
- Kuidas õpetada funktsionaalselt yin joogat? Yin jooga tunni kavade koostamise põhimõtted. Yin jooga tundide läbiviimise meetoodika. GRUPITÖÖ
- CATERPILLAR (3. Perekond) arhetüüp: mis on, kuhu mõjub, sihtalad. Liigeselised, lihas-sidekoelised segmendid. LAB. Kõik perekonna asanate variatsioonid.
- PRAKTIKA + töö kavadega
- DRAGONFLY (4. Perekond) arhetüüp. mis on, kuhu mõjub, kuidas õpetada, sihtalad. Liigeselised, lihas-sidekoelised segmendid. LAB. Proppimine, kõik perekonna asanate variatsioonid.

●

2. juuli 2023, pühapäev

- Teadmiste kontroll 3-6. arhetüübi põhiselt. LOENG
- Kuidas õpetada funktsionaalselt yin joogat? Kuidas koostada yin jooga kavasad? Kuidas viia yin jooga tunde läbi? GRUPITÖÖ
- PRAKTIKA + töö kavadega

- TWISTS arhetüüp. Mis on, kuhu mõjuvad, sihtalad, kuidas õpetada. Liigeselised, lihas-sidekoelised segmendid. LAB. Proppimine, kõik perekonna asanate variatsioonid.
- Kuidas õpetada yin joogat? Kuidas koostada yin jooga kavasad? GRUPITÖÖ
- PRAKTIKA

Õppekeskkonna kirjeldus:

- Koolitused toimuvad Black Dog Jooga studio ruumides (kui ei ole kokku lepitud teisiti), kus on kõik vajalik koolituse sujuvaks läbiviimiseks: joogasaal, joogamatid, pleedid, polstrid, dataprojektor, arvuti, muusikakeskus.
- Samuti 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 yin jooga diplomi järgnevate tingimuste täitmisel:

- Koolituse eest on tähtaegselt tasutud
- Õpilane on osalenud kõigil koolituse päevadel, erandina on võimalik eelneval kokkuleppel koolituse korraldajaga võimalik puudunud moodulitel osaleda järgmistel koolitustel
- Õpilane on omandanud koolituse materjali, sh teinud iseseisvad kodutööd ning osalenud tundides

Tunnistused ja tõendid:

- Täismahus koolituse läbinud ja õpiväljundid saavutanud õpilasele väljastatakse Black Dog Jooga poolt Yoga Alliance 50h Yin jooga Tase 1 läbimise tunnistus.
- Kui koolitusel osaleja katkestab koolituse temast endast tulenevatel põhjustel, väljastatakse koolituse korraldaja poolt tõend läbitud moodulite kohta, kuid tasutud õppemaksu ei tagastata, kui õppimine ei lõppenud koolitajast tulenevatel põhjustel. Õpilasele antakse 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, RYS® 300

- Käesolev koolitus on avalik koolitus Yoga Alliance kodulehel ning kättesaadav kõigile 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
- Koolitusel osalenu täidab koolituse lõppedes lühikese tagasiside vormi, tagasisidet on võimalik anda nii nimeliselt, kui anonüümselt.
- Koolitust viib läbi Pille Eikner, Yoga Alliance kvalifikatsioon E-RYT® 500, YACEP®
<https://www.yogaalliance.org/TeacherPublicProfile?tid=127384>
- **Õppematerjalide loend: kohustuslik**
 1. Bernie Clark, The Complete Guide to Yin Yoga: The Philosophy and Practice of Yin Yoga.
 2. Meeli Roosalu "Inimese anatoomia"
Õppematerjali ostab iga õpilane koolitusele lisaks iseseisvalt.

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

HIND 900 EUR. Hinnad on koos maksudega.

Koolitusel osalejatega sõlmitakse koolitusleping. Black Dog Jooga on Eesti Töötukassa koolituspartner.

HINNAS on Yin jooga 4x pääse Black Dog Joogas praktiseerimiseks! Kaart hakkab kehtima koolituse tasumise hetkest ning kehtib 31. detsembrini 2023.