

瑜伽教练理论研修提高班日程安排

星期日下午14:00-20:00报到

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:00-08:00	晨瑜伽				
08:30-09:00	早餐				
09:00-10:00	卡玛瑜伽				
10:30-12:00	卡玛瑜伽理论	瑜伽历史	瑜伽分支	瑜伽教练必修	瑜伽艺术
12:00-12:30	瑜伽休息术				
12:30-13:30	午餐				
13:30-15:30	午休、自习				14:30-16:00
15:30-16:30	互动学习/peer learning	非洲鼓/drumming	互动学习/peer learning	非洲鼓/drumming	瑜伽的整合与社会学意义
16:00-16:30	下午茶				
16:30-17:20	瑜伽休息术理论一	瑜伽生理学一	阿育吠陀	瑜伽心理学一	培训结束
17:40-18:30	瑜伽休息术理论二	瑜伽生理学二	瑜伽营养学	瑜伽心理学二	
18:30-19:30	晚餐				
20:00-21:30	观看瑜伽录像资料	Satsangh讨论问答	观看瑜伽录像资料	Satsangh讨论问答	

2010年培训日期：3月29日-4月2日、5月10-14日、5月31日-6月4日

