



# KURZ MŠMT “INSTRUKTOR JÓGY”

## EVROPA

Česká Republika – Praha  
2. června – 12. července 2024



Kurz bude zaměřen na unikátní původní terapeutickou “ základní lekci HOT JÓGY  
6týdenní prezenční kurz organizovaný [Českým sportovním klubem jógy](#)  
a mezinárodní vzdělávací platformou [Yoga Sport World](#)

Pod vedením Terezy Bonnet Šenkové (zakladatelka Bikram Yoga Prague) a  
renomovaných instruktorů jógy z celého světa.

Program získávání teoretických a praktických dovedností, pod vedením českých  
a zahraničních lektorů (anatomie, technika pozic, jógová terapie, historie a filozofie jógy,  
jóga pro středně pokročilé a sportovce a metodika vedení lekce jógy)

Staňte se instruktorem jógy se zaměřením na terapeutickou “ základní lekci HOT  
JÓGY” Hledáme ambasadory jógy pro mládež a sportovce! Otevřte sportovní klub jógy  
ve vašem městě!



## 3 paralelní vzdělávací programy a kvalifikace:

### 1. KURZ MŠMT - "INSTRUKTOR JÓGY" SE ZAMĚŘENÍM NA PŮVODNÍ TERAPEUTICKOU "ZÁKLADNÍ LEKCI HOT JÓGY" PRO NOVÉ LEKTORY

Prezenční forma studia 2. června – 12. července 2024 v Praze

Získání Osvědčení o rekvalifikaci: "Instruktor jógy" a certifikátu o absolvování školícího programu.

### 2. KURZ - ZVYŠOVÁNÍ KVALIFIKACE INSTRUKTORŮ

Pro certifikované instruktory hot jógy

Jeden týden dle vlastní volby.

Získání certifikátu o absolvování školícího programu.

### 3. KURZ - "SPORTOVNÍ LEKCE"

Pro všechny, kteří chtějí nahlédnout do praxe a série pro středně pokročilé / 1 týden

Prezenční forma studia 8. – 12. července 2024 v Praze.

Získání certifikátu o absolvování školícího programu.

## Cíle Programu:

Tento kurz je šestitýdenní program pro zcela nové instruktory, kteří znají praktiku původní hot Bikram jógy.

Tento program vyškolí kompetentní instruktory základní 90minutové hot jóga lekce pro začátečníky. Otevře ale také možnosti pro ty, kteří chtějí zakládat sportovní kluby jógy, stát se a ambasadory jógy pro mládež a sportovce nebo jen chtějí pokračovat v dalším vzdělávání a později se stát lektory středně pokročilé lekce sportovní jógy.

Program zvyšování kvalifikace lektorů poskytne možnost dalšího vzdělávání všem stávajícím lektorům hot jógy, aby si mohli rozšířit své znalosti a stali se lepšími lektory.

V loňském roce bylo díky našemu programu certifikováno více než 65 nových lektorů jógy z celého světa.



## Stručný příklad učebního plánu:

### 1. KURZ MŠMT -" INSTRUKTOR JÓGY" se zaměřením na terapeutickou "základní lekci hot jógy":

Denně (po-pá): 8:00 - 19:30

Dvě základní lekce hot Bikram jógy.  
1,5 hodinová přednáška na téma týdne.  
4hodiny - přednáška metodiky a praxe vedení lekce.

### 2. KURZ - ZVYŠOVÁNÍ KVALIFIKACE INSTRUKTORŮ - pro certifikované instruktory hot jógy:

Denně (po-pá): 8:00 - 19:30

Dvě základní lekce hot Bikram jógy.  
1,5 hodinová přednáška na dané témata.  
4hodiny - přednáška metodiky a praxe vedení lekce.

### 3. KURZ - "SPORTOVNÍ LEKCE" - PRAXE A TEORIE pro nadšence středně pokročilé a pokročilé jógové praxe:

Denně (po-pá): 10:00 - 19:30 (15:00 - 17:30 přestávka)

Jedna základní lekce hot Bikram jógy.  
Jedna devadesátiminutová sportovní lekce jógy pro mírně pokročilé.  
90 minutový workshop dovedností a drilů.

Nadšenci středně pokročilé a pokročilé praxe jógy jsou vítáni, aby se k nám připojili během posledního týdne kurzu. Kromě pravidelných 90 minutových základních lekcí bude každý den probíhat 90minutová praxe sportovní lekce pro středně pokročilé a 90 minutový workshop dovedností a drilů.



## Minimální nároky na účastníka:

### 1. KURZ MŠMT -" INSTRUKTOR JÓGY"

– minimálně 6 měsíců praxe původní hot bikram jógy ve světě či u nás

### 2. KURZ - ZVYŠOVÁNÍ KVALIFIKACE INSTRUKTORŮ

– certifikát z libovolného hot yoga teacher trainingu

Dosažení věku 18 let a zdravotní způsobilost  
Znalost českého a anglického jazyka

## Příprava účastníka před začátkem tréninku:

Dialog (text) k vedení základní hot bikram lekce obdrží každý účastník po registraci. Před začátkem kurzu je nutné se tento text naučit z paměti. Všichni registrovaní obdrží nahrávku přednášky „jak se učit dialog“, která se zabývá různými dovednostmi, energií, intonací a tempem.

## Požadavky na dokončení programu:

100% osobní účast na všech lekcích a přednáškách (během všech 6 týdnů pro účastníky kurzu "instruktor jógy" a během 2 týdnů pro účastníky kurzu zvyšování kvalifikace).  
Ověření znalostí absolvováním závěrečného písemného testu a praktické zkoušky.

## Denní rozvrh:

Pondělí až pátek:

8:00 – 9:30 Metodika a vedení lekce  
10:00 – 11:30 Základní hot bikram lekce  
11:30 – 13:00 obědová pauza  
13:00 – 14:30 přednáška ve studiu (prezenčně nebo online)  
15:00 – 17:30 Metodika a vedení lekce  
18:00 – 19:30 Základní hot bikram lekce



## Témata přednášek v týdnech 1 – 6 (prezenčně, online):

Anatomické zásady poloh – Hanna Persson (Švédsko)

Technika poloh – Tereza Bonnet-Šenková (ČR)

Filozofie jógy – Cintra Brown (USA)

Historie jógy a linie – Christiano Scaraglino (Švédsko)

Zpětná vazba a vedení studia – Lynn Whitlow (USA)

Jóga pro středně pokročilé – Kim Tang (USA)

## Cena programů:

**1. KURZ MŠMT -" INSTRUKTOR JÓGY"** : 116 000 Kč (5 200 USD) – při registraci nutno uhradit 20 procent částky, pak možnost rozdělení do více splátek

**2. KURZ - ZVYŠOVÁNÍ KVALIFIKACE INSTRUKTORŮ:** 27 000 Kč (1 200 USD)

**3. KURZ - "SPORTOVNÍ LEKCE" - PRAXE A TEORIE:** 15 000 Kč / týden ( 600 USD)  
nebo 3000 Kč / den (120 USD)