

Predmetová skladba kurzu cvičiteľa jogy 3 triedy SAJ

| | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------|--------------------------------------|-----------------------------|---|--|----------------------------|---|--------------------------------|--------------------------------------|
| Mudry, bandhy | Relaxácia | Prípravné cvičenia | Pranajama | Šatkarmy | Psychohyg.: Práca s mysľou, meditácia | Sanskrt¹ | Teória jogy (j. filozofia, jogová psychológia) | Ásany, cvičebné zostavy | Gheranda sanhita, Yoga sutras |
| Anatómia | Fyziológia | Etika, životospráva, ajurvéda | Metódy rozvoj. osob. | Organizácia kurzov a prax pomoci pri kurzoch | | Spolu 176h | | | |

¹ Anuradha Choudry (fakultatívne)