



KAVAALYA

200 hodinový kurz učitele Jógy

Pro začátečníky i pokročilé





KAVAALYA

Vítejte

Jóga znamená „sjednocení“ a k prožití stavu jógy, tedy ukončení utrpení, je nezbytná integrace těla a mysli.

Pokročilé kurzy (včetně přípravy učitelů jógy) jsou obvykle jednostranně zaměřené: pracuje se s tělem, aby se rozvíjela mysl.

V Kavaalya vycházíme z toho, že skutečný rozvoj vyžaduje obousměrný přístup: od těla k mysli a zároveň od mysli k tělu.

Práce vycházející z mysli znamená začínat meditací a hlubokou relaxací. Ty aktivují potenciál podvědomí a z tohoto stavu umožňují rozvíjet vnitřní pružnost a celkové zdraví.

Tento obousměrný přístup k józe, původní a tisíciletý systém pocházející z Indie, je vhodný pro každého bez ohledu na fyzické předpoklady či věk. Umožňuje plně rozvinout osobní potenciál.

Pro ty, kteří chtějí učit jógu, nabízí Kavaalya strukturovaný kurz založený na uceleném systému. Ten poskytuje jasný metodický rámec a připravuje budoucí učitele k tomu, aby své studenty vedli s jistotou, srozumitelně a systematicky.

Systém Kavaalya je certifikován organizací Yoga Alliance, mezinárodní autoritou v oblasti vzdělávání učitelů jógy.

Děkujeme, že jste si vybrali být zde a nyní v Kavaalya..



Váš Prashant Pandey



System Kavaalya



Původ systému Kavaalya

Kavaalya je název odvozený od jógového pojmu Kaivalya, který znamená osvobození a plné vědomí.

Verš 68 z filozofického díla Sāṃkhya Kārikā uvádí:

„Když dojde k oddělení od hmotného těla a životní energie, Prakriti přestane působit, duch či vědomí, Purusha, který naplnil svůj účel vtělení, dosahuje trvalého, absolutního a konečného osvobození: Kavaalya.“

Tento verš vyjadřuje cíl systému Kavaalya: dosáhnout osvobození prostřednictvím filozofie a praxe předávané v jógové tradici.

Logo Kavaalya symbolizuje tuto proměnu, která je vyvrcholením postupného vývoje.

Motýl znázorňuje dvě roviny lidského bytí. Jedno křídlo symbolizuje naši materiální stránku, v níž se spojují Artha (prosperita, materiální hodnoty) a Kama (naplnění emocí a tužeb). Druhé křídlo vyjadřuje naši duchovní podstatu: Dharma (integrita, morální hodnoty) a Moksha (seberealizace, osvobození skrze duchovní hodnoty).

Plnost života, tedy stav Kavaalya, vzniká z harmonického a vyváženého fungování obou těchto přirozeností – vše tvoří jednotu.

प्राप्ते शरीरभेदे चरतिर्यत्वात्प्रधान वनिवृत्ते।
एकान्तकिमात्यन्तकिमुभयम् कैवल्यमाप्नोति॥
॥ 68 ॥

Duchovní podstata

Dharma: integrita,
morální hodnoty.

Moksha: seberealizace a dosažení
osvobození skrze duchovní hodnoty.



Hmotná rovina bytí

Artha: prosperita,
ekonomické hodnoty.

Kama: naplnění
emocí a tužeb.

Co je systém Kavaalya?

Systém Kavaalya vznikl s cílem zpřístupnit přínosy tisícileté jógové tradice těm, kteří cítí vnitřní potřebu růstu a proměny, aby mohli naplnit svůj potenciál vlastním tempem a odkudkoli na světě.

Jedná se o vlastní a jedinečný koncept naší školy.

Vychází z vědeckých poznatků, které potvrzují fyziologické, neurologické a psychologické účinky jógové praxe. Tyto principy se promítají do všech našich vzdělávacích programů.

Systém Kavaalya: pravděpodobně jeden z nej kvalitnějších online programů pokročilého studia jógy na světě.

Zahrnuje:

- Zásadní poznání a praxi původní jógy, uznávané pro svou nadčasovost a účinnost,
- Obousměrné porozumění procesu proměny, práci s tělem pro podporu mysli a práci s myslí pro podporu těla,
- Nezbytnou rovnováhu mezi rozvojem fyzických, tedy materiálních, a duchovních aspektů lidské existence,
- Kvalitní pedagogické postupy přizpůsobené digitálnímu prostředí a důsledně uplatňované tak, aby bylo poznání předáváno v plném rozsahu.



Výsledkem jsou studenti, kteří dokáží propojit univerzální poznání s vlastní autentickou formou vyjádření v prostředí plného přijetí.

V osobní rovině se to projevuje vědomými reakcemi namísto automatických odpovědí, schopností analýzy, rozvojem spolupráce a zdravými vztahy.

V profesní rovině Systém Kavaalya zajišťuje, aby absolventi s certifikací učitele vykonávali své nové povolání s vysokou důvěryhodností a skutečným dopadem ve své komunitě.

Každý student, který se setká s učitelem vyškoleným v rámci Systému Kavaalya, okamžitě vnímá kvalitu, konzistenci a pevný základ našeho vzdělávání. Tato příprava již od prvního setkání usnadňuje systematické osvojování psychomotorického a anatomického učení v návaznosti na duchovní odkaz jógy, která vznikla v Indii.

Tělo jako nástroj jógy

Tělo tvoří ucelený systém a je prostředkem vyjádření Bytí, které je jedinečné a zároveň univerzální. Objevování a rozvíjení jeho potenciálu v praxi a pedagogice jógy vyžaduje zkušenost a jasnou metodu.

V Systému Kavaaly je tělo chápáno jako most a nástroj komunikace mezi myslí a duchem. Stává se platformou osobního růstu a v každém okamžiku odráží stav osobnosti i její vnitřní dynamiku.

Porozumění vztahům mezi myslí, tělem a duchem umožňuje jasně vyjadřovat vlastní identitu a vědomě působit na druhé. Jazyk jógy se přenáší prostřednictvím přítomnosti učitele. Projevuje se ve způsobu mluvy, v držení těla i v dechu a přesně odráží míru propojení s vlastní podstatou.

Tento přístup poskytuje znalosti a nástroje potřebné k hlubšímu sebepoznání. Díky tomu je možné vést budoucí studenty k naplnění s jasností a jistotou.





Učitelé Kavaalya

Skvělý program si žádá
výjimečné učitele.



Prashant Pandey

Ředitel programu

Prashant je mistrem jógy, který absolvoval studium na Bihar School of Yoga. Více než 10 let žil jako interní student, vedl čistě jógový životní styl a učil se jógu pod vedením svého Guru, Swami Niranjanananda Saraswati.

Má jedinečnou schopnost porozumět fyzickým, mentálním a emocionálním potřebám druhých. Díky svým mnohaletým zkušenostem s vedením jógových a meditačních sezení získal hluboké porozumění lidskému chování, stresu, úzkosti, nemocem a jejich zvládání. V současnosti pracuje jako lektor a ředitel programů v Kavaalya.



Viktorie Holubová

Učitelka Hatha jógy

„Jediná cesta ven vede skrz nás samotné. Skrze pohyb, dech a vědomý prožitek se vracíme sami k sobě.“

Viktorie začala svou cestu na basketbalovém hřišti, kde si vybudovala disciplínu, vztah k pohybu a poznala tlak na výkon. Později se její pozornost obrátila dovnitř, k józe, dechu a sebepoznání. Absolvovala učitelské kurzy jógy v Česku i na Bali se zaměřením na Hatha, Ashtanga a Vinyasa jógu.

Své zkušenosti sdílela na retreattech v Austrálii a při lektorování na Srí Lance, kde prohloubila také znalosti Ájurvédy. Ve své praxi propojuje vědomý pohyb, meditaci, výživu a holistický přístup. Vytváří prostor jemnosti, intuice a návratu k sobě samým.



Praba Karan

Učitel Ashtanga Vinyasa

Praba se narodil v Tamilnádu v rodině jogínů. Od svých 17 let začal studovat Ashtanga jógu, tradiční jógovou praxi této oblasti. Má více než osm let zkušeností s výukou v různých částech světa.

Jeho vyučovací metoda se vyznačuje dynamickým a energickým stylem, který kombinuje s jemným hlasem a láskou k učení. V současnosti působí jako učitel Ashtanga Vinyasa v Kavaalya.



Michaela Holubová

Učitelka Ayurvédy

Michaela působí v Praze, kde se již 10 let věnuje studiu a praxi ájurvédy. Je absolventkou tříletého výcviku ve škole Martiny Ziskové a klinických stáží v Indii. Dále absolvovala postgraduální program zaměřený na ájurvédskou psychologii, práci s emocemi a ženské zdraví, a také kurz Women's Health I & II s Dr. Claudií Welch.

Ve své praxi propojuje ájurvédské principy s potřebami současných žen, zejména v oblastech hormonální rovnováhy, cykličnosti a vitality. Věnuje se individuálním konzultacím, workshopům a výuce ájurvédy pro širokou i odbornou veřejnost.



Veronika Kozlová

Učitelka Anatomie

Veronika Kozlová je lektorka jógy, jógy ve vzduchu, kondiční trenérka, masérka a kraniosakrální terapeutka. Ve své práci propojuje jógu s fyzioterapeutickými přístupy, jako jsou DNS, Spirální stabilizace nebo NRT.

Výuce pohybu se věnuje od roku 2010 a stejně dlouho vede vlastní jógové studio. Zaměřuje se především na ženský pohyb, pánevní dno, těhotenství, cykličnost a zdravou chůzi. Vše vyučuje skrze funkční anatomii, kterou přednáší studentům jógových škol, instruktorům i trenérům.

Ve škole Kavaalya vede výuku anatomie, kterou předává prakticky, srozumitelně a v kontextu jógové praxe. Využívá vizuální pomůcky, aplikace i vlastní prezentace, aby studentům usnadnila pochopení lidského těla a jeho funkce v pohybu.



Abhinav Sirohi

Učitel filozofie jógy, pránájámy, mudry a bandhy

Abhinav Sirohi je učitel filozofie jógy, který vnímá jógu nejen jako cvičení, ale jako způsob života zakořeněný ve starověké védské moudrosti. Podle něj moderní svět – plný stresu, rozptýlení a neustálého usilování – vzdálil lidi od jejich pravé přirozenosti, což vede k problemům se zdravím, ve vztazích a s vnitřním klidem. Inspirován učením svého mistra, Gurudeva Sri Sri Ravi Shankara ji, se Abhinav rozhodl zasvětit svůj život zpřístupnění tradiční jógové filozofie dnešnímu světu.

Je certifikovaným lektorem jógy pod Ministerstvem AYUSH, vlády Indie, a má postgraduální tituly z psychologie a jógových věd z univerzity SV-YASA v Bangalore. Abhinav pomáhá lidem znovu zažehnout fyzickou, emoční, duchovní a především mentální pohodu – integrovanou harmonii, kterou starověká védská filozofie bohatě nabízí. Jeho výukový přístup je uzemněný, ale transformační, a vede hledající od hluku mysli k jasnosti vlastního já.



KURZ UČITELE JÓGY 200H





Jedná se o **intenzivní program**, který poskytuje znalosti potřebné pro výkon povolání učitele jógy. Obsahuje základy a techniky umožňující **vyučovat s jistotou** a autenticitou a současně prohloubit vlastní praxi.

Je to cesta k podstatě a kořenům jógy. Postupné ponoření do její **historie, filozofie a technik ásan, pránájámy, manter, mudr, bandh** a dalších nástrojů přináší proměňující účinek, který očisřuje a probouzí hlubší roviny Bytí.

Proč je tento kurz Kavaalya ideální volbou:

Vlastní tempo studia
odkudkoli na světě,

- více než 80 hodin interaktivních online setkání naživo,
- záznamy živých lekcí dostupné ke zhlédnutí kdykoli,
- neomezený přístup ke všem studijním materiálům,
- manuál kurzu učitele Kavaalya,
- Možnost postupovat vlastním tempem a složit zkoušku po splnění požadavků,
- certifikace opravňující k registraci jako RYT 200 u organizace Yoga Alliance.

Profil studentů Kavaalya

Věk

20-29 – **19%**
30-39 – **43%**
40-49 – **28%**
>50 – **10%**

Pohlaví

Ženy – **89%**
Muži – **11%**

Hlavní cíl účasti v kurzu

Prohloubení vlastní praxe – **37%**
Získání kvalifikace učitele jógy – **63%**

Délka praxe jógy

Minimální nebo žádná předchozí zkušenost – **28%** (*vhodné i pro začátečníky*)
3 měsíce až 2 roky – **33%**
Více než 2 roky – **39%**

Obsah kurzu

Humanitní aspekt jógy

- Historie jógy
- Védská tradice jógy
- Sanátana dharma (tradiční indická kultura)
- Různé směry jógy
- Součásti praxe jógy

Techniky, trénink a praxe

- Ásany jógy hatha a ašantanga
- Pránájáma
- Mudry a bandhy
- Techniky relaxace
- Mantry

Anatomie a fyziologie

- Úvod do kosterního a svalového systému
- Fyziologie protahování
- Biomechanika páteře
- Přínosy a kontraindikace ásan
- Jóga a prevence svalových a kloubních zranění

Základy profesionální výuky jógy

- Metodika výuky jógy
- Role učitele jógy
- Strukturování Lekce
- Dynamika skupiny
- Základní techniky práce se skupinou
- Praktická výuka

Závěrečný projekt a zkoušky

Doplňkový obsah

- Jóga Nidra
- Ajurvédská výživa
- Meditace
- Úvod do Jin jógy
- Péče o zdraví

1

Humanitní aspekt jógy

न हज्जिज्ञानेन सदृशं
पवतिरमहि वदियते।
तत्स्वयं योगसंसिद्धिः
कालेनात्मन विन्दति
॥4.38॥

„Na tomto světě není nic čistšího než
poznání vlastní podstaty. Ve správný čas k
němu dospěje oddaný praktikující jógy.“

Bhagavad Gita, kapitola 4, verš 38

Historie jógy

Význam slova „jóga“

Původ jógy

Historická období jógy: rané, střední, moderní

Védská tradice jógy

Filosofické školy

Vedanta

Samkhya

Nyasa

Vaisheshika

Uttara Mimansa

Poorva Mimamsa

Kultura Sanatana

Úvod

Čtyři cíle života

Čtyři principy života

Čtyři etapy života

Směry jógy

Hatha yoga

Raja yoga

Kriya yoga

Karma yoga

Bhakti yoga

Jnana yoga

Základní prvky jógové praxe

Shatkarmas

Očistné techniky připravující tělo a vnitřní systémy na hlubší a stabilní praxi.

Asany

Pozice stabilizující tělo a vitální systém a vytvářející vnitřní podmínky pro meditační stavy.

Pránájáma

Dechové techniky zpřesňující práci s pránou, vyrovňávající vnitřní stavy a připravující mysl na pokročilejší fáze praxe.

Mudra

Gesta podporující obrácení pozornosti dovnitř a stabilizující energetické procesy v rámci praxe.

Bandha

Vědomé uzávěry stabilizující vnitřní struktury a prohlubující dechové a meditační techniky.

Mantra

Vědomé použití zvuku ke zklidnění mysli, posílení pozornosti a podpoře soustředěného vnitřního stavu.

U každé z těchto součástí jógy jsou probírány základní principy, vhodná příprava, správný způsob provedení i jejich využití a kontraindikace.

2

Techniky, příprava a praxe

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय ।
सद्दियसद्दियोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

॥2.48॥

„Jóga znamená jednat bez
připoutanosti k výsledku a zachovat
vyrovnanost v úspěchu i neúspěchu.
Tato vyrovnanost je jóga.“

Bhagavad Gita, kapitola 2, verš 48

Ásany

Ásany ve stoje
Předklonové ásany
Záklonové ásany
Rotační ásany
Vajrasana (Vajrásana – diamantový sed)
Rovnovážné ásany
Inverzní ásany
Meditační ásany
Oční cvičení

Ashtanga

Technické základy
Význam sanskrtského počítání v praxi ashtanga vinyasa
Surya Namaskara A + B
Záklonové praxe
Ashtanga Vinyasa Flow – primární série
Korekce a úpravy ásany

Pránájáma

Dechové techniky přípravné k pránájámě:

- Břišní dýchání,
- Hrudní dýchání,
- Podklíčkové dýchání,
- Jógový dech

Nadi Shodhana pranayama

Sheetkari pranayama

Bhramari pranayama

Ujjayi pranayama

Kapalbhati pranayama

Bhastrika pranayama

Mudry a bandhy

Gyan mudra a Chin mudra

Hridaya mudra

Shambhavi mudra

Jalandhar bandha

Uddiyana bandha

Moola bandha

Mantry

Gayatri Mantra

Mahamrityunjaya Mantra

Shanti mantra

3

Anatomie a fyziologie

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः।
स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते

॥ 3.21 ॥

„Jakékoli jednání významné osobnosti následují ostatní. Normy, které stanoví svým příkladem, se stávají vzorem pro ostatní.“

Bhagavad Gita, kapitola 3, verš 21

Anatomie pro jogíny

Úvod do kosterního a svalového systému

Fyziologie protažení

Biomechanika páteře

Přínosy a kontraindikace ásan

Jóga a prevence svalových a kloubních poranění

4

Profesní základy

न त्वेवाहं जातु नासं न त्वं नेमे
जनाधपिः। न चैव न भवष्यामः
सर्वे वयमतः परम

॥ 2.12 ॥

„Nikdy nebyl čas, kdy bych
neexistoval já, ty ani všichni tito
králové. A ani v budoucnu nikdo z
nás nepřestane existovat.“

Bhagavad Gita, Kapitola 2, Verš 12

Metodika výuky

Principy výuky
Role učitele
Struktura lekce
Dynamika skupiny
Základní principy
Výuková praxe

Pedagogická praxe

Jak sedět na podložce a zahájit lekci
Jak začít lekci
Práce s hlasem
Instrukce
Ukázky
Nebýt po celou dobu na podložce
Jak ukončit lekci

A person with curly hair, wearing a black t-shirt and light-colored pants, is kneeling on a dark mat on a wooden floor. They have their hands pressed together in front of their face in a meditative or prayer-like pose. A large, white, stylized number '5' is overlaid on the image, positioned to the right of the person's head. The entire image has a warm, golden-brown tint and is framed by a thin white border.

5

Závěrečný projekt a zkoušky

Povinné

Úspěšné složení závěrečné zkoušky nebo vypracování závěrečného projektu. Student si může zvolit jednu z těchto možností. Projekt spočívá v přípravě vlastní lekce jógy a praktickém uplatnění získaných znalostí.

Nepovinné

(Výrazně doporučeno)

Zhlédnout všechna videa kurzu a účastnit se živých lekcí nebo sledovat jejich záznam.

Účastnit se lekcí pedagogické praxe, ve kterých studenti vedou lekci jógy.

Vypracovat a úspěšně splnit průběžné zkoušky z jednotlivých předmětů.



6

DOPLŇKOVÝ OBSAH

(dočasně zahrnut bez příplatku)

Tento materiál je poskytován proto, že umožňuje prohloubit související oblasti, které obohacují hlavní vzdělávání. Není však součástí standardního kurzu, který je sám o sobě dostatečně intenzivní a komplexní. Z tohoto důvodu není ani zahrnut do hodnoticího procesu.

Jóga Nidra

Jedna z nejúčinnějších jógových technik pro navození hluboké relaxace a uvolnění fyzického, mentálního i emočního napětí. Vede ke stavu vědomí mezi bděním a spánkem, ve kterém se rozpouštějí nahromaděné mentální otisky a obnovuje se mentální jasnost a vnitřní rovnováha.

- Podporuje mentální regeneraci a vnitřní stabilitu.
- Snižuje dopad stresu a nevědomé reaktivity.
- Zlepšuje kvalitu odpočinku a mentální jasnost.

Modul začíná vysvětlením základních principů a pokračuje vedenými lekcemi pro praktickou integraci.

Ájurvédská výživa

Tento obsah představuje ájurvédu jako praktickou nauku o zdraví využitelnou v každodenním životě. Nabízí srozumitelné vysvětlení toho, jak strava, denní režim a životní styl ovlivňují trávení, úroveň energie, mentální stabilitu a celkovou rovnováhu.

Jsou probírány tři dóši a individuální konstituce, aby bylo zřejmé, proč každý člověk potřebuje odlišná doporučení a proč nelze používat obecné a jednotné postupy.

- Výživové principy přizpůsobené konstitučnímu typu.
- Základní denní režim (dinacharya) pro udržení vitality.

Obsah zahrnuje jasné vysvětlení základů a poskytuje vodítka k realističkému a udržitelnému začlenění těchto principů do každodenního života.

Meditace

Jsou představeny tři klasické techniky jógové tradice — Kaya Sthairyam (stabilita těla v nehybnosti), Ajapajapa (vědomé sledování přirozené mantry dechu) a Antar Mouna (vnitřní ticho) — zaměřené na postupný trénink mysli. Prostřednictvím tělesné nehybnosti, pozornosti k dechu a vědomého sledování mentální aktivity se rozvíjí vnitřní stabilita, jasnost a schopnost soustředěné pozornosti podporující introspekci a psychickou rovnováhu.

- Rozvoj mentální stability a schopnosti přítomnosti.
- Postupné oslabování reaktivity a hlubších mentálních vzorců.
- Podpora pravidelné, stabilní a rozvíjející se meditační praxe.

Obsah kombinuje jasné vysvětlení základů s vedenými lekci, které umožňují začlenit meditaci systematicky do cesty jógy.

Úvod do jin jógy

Tato praxe vyrovnává nadměrnou stimulaci, aktivitu a napětí typické pro současný životní styl. Vědomé setrvání v pozicích umožňuje působení v hlubších tkáních, jako je fascie a pojivová tkáň, kde dochází k uvolňování nahromaděného fyzického i emočního napětí.

- Rozvíjí vnitřní nehybnost, vnímavost a introspekci.
- Uvolňuje hlubší napětí a přetrvávající vzorce.
- Podporuje mentální a emoční stabilitu.

Péče o zdraví

Lekce vysoké hodnoty koncipované jako systém obnovy tělesné a energetické rovnováhy. Prostřednictvím specifických sekvencí se pracuje s neuromuskulárními blokádami, poruchami trávení a nerovnováhou v distribuci prány. Cílem je obnovit koordinaci, vnitřní plynulost a funkční stabilitu potřebnou pro život bez obtíží a pro dlouhodobou jógovou praxi.

- Cílená práce s klouby.
- Podpora metabolických funkcí a vnitřní vitality.
- Zlepšení distribuce prány a celkové koordinace.

Příklad rozvrhu kurzu pro první dva týdny

Všechny živé lekce jsou nahrávány, abyste si je mohli přehrát kdykoli.

Pokud se necítíte připraveni na závěrečnou zkoušku na konci kurzu, můžete ji složit v dalším termínu.



Délka kurzu
8 TÝDNŮ

Poznámka: Všechny časy jsou uvedeny v místním čase Prahy (CET).

První týden

(8 týdenní kurz)

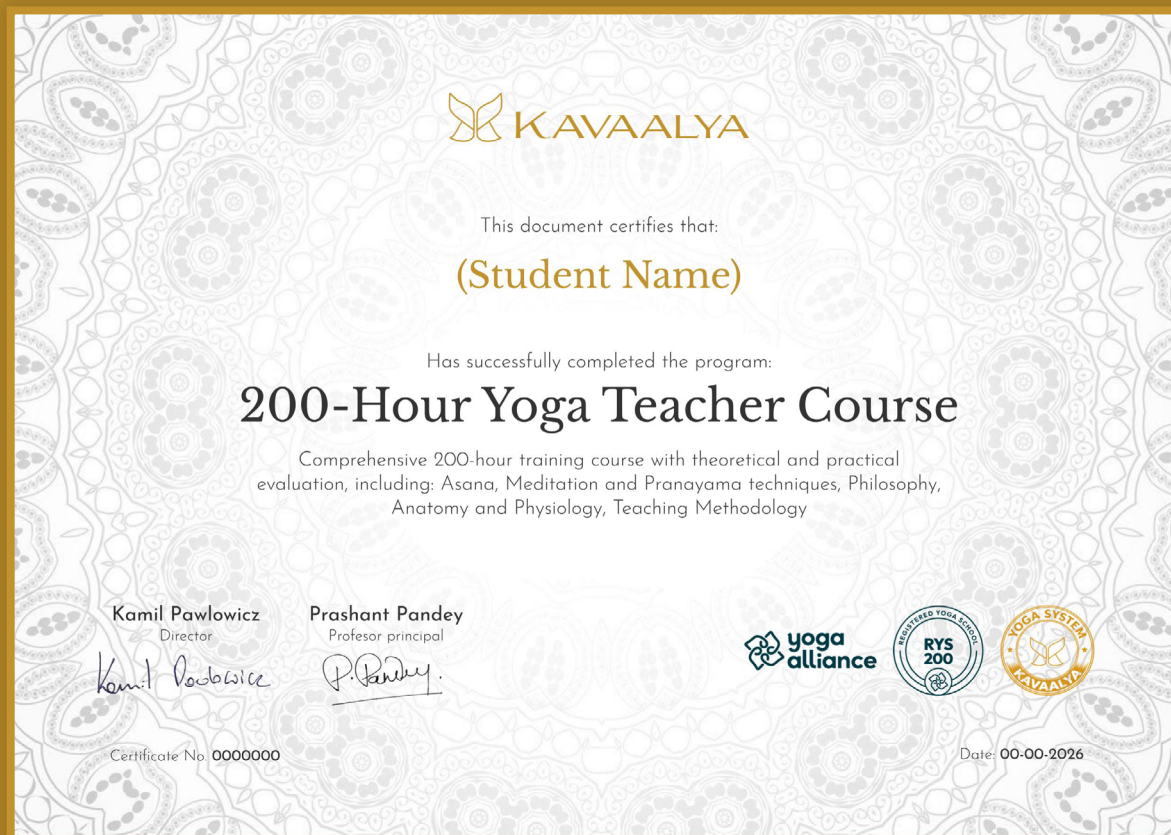
NED	8:00 – 8:45	Ceremoniál zahájení	Živě
	9:00 – 10:00	Úvod do akademických studií	Živě
	17:30 – 19:00	Úvod do ásan hatha jógy	Živě
PON	16:00 – 17:30	Úvod do pránájámy a přípravných praxí, část 1	Živě
	18:00 – 19:00	Skupinová sezení	Živě
ÚTE	VOLNÝ DEN		
STŘ	16:30 – 17:30	Jóga Nidra – Fáze 1 / Meditace Kaya Sthairyam	Živě
	18:00 – 19:00	Skupinová sezení	Živě
ČTV	16:30 – 17:30	Jógové techniky pro řešení kloubních a svalových poruch	Živě
PÁT	13:00 – 14:00	Nadi Shodhana Pránájáma – Technika 1 (Fáze 1)	Živě

Druhý týden

(8 týdenní kurz)

NED	18:00 – 19:00 16:30 – 17:30	Anatomie předklonových pozic Sekvenování ásan 1	Živě Nahrávka
PON	16:30 – 17:30 18:00 – 19:00	Skupinová sezení Anatomie pohybu	Živě Živě
ÚTE	VOLNÝ DEN		
STŘ	18:00 – 19:30	Sekvence ásan, Série A	Živě
ČTV	18:00 – 19:00 16:30 – 17:30	Hatha jóga – Základy Filosofie jógy: Úvod do kultury Sanátana, Část 1	Nahrávka Nahrávka
PÁT	18:00 – 19:00	Anatomie záklonových pozic	Živě

Váš certifikát Yoga Alliance



Pro získání certifikátu o úspěšném absolvování kurzu a registraci jako RYT-200 u Yoga Alliance je třeba:

1. **Dokončit kurz.** Pokud nemůžete navštěvovat živé lekce, sledujte nahrané materiály.
2. **Složit závěrečnou online zkoušku nebo vypracovat závěrečný projekt** – uspořádání vlastní jógové lekce podle pokynů učitelů.



KAVAALYA