

Q & A

1. 乙級瑜珈教練課程和丙級有何不同？

丙級瑜珈教練培訓只有 60小時，是邁入成為真正瑜珈練習者的基礎，是成為瑜珈分享者的最低門檻。

在課程安排上，丙級的哲學部分引入瑜珈經部分章節，而在乙級課程裡除了針對瑜珈經有更深入解讀，也會開始介紹其他瑜珈哲學經典例如「薄伽梵歌」、「吠壇哲學」。

體位法、呼吸法和清潔法的練習，乙級培訓比丙級的練習更進階，等於是把瑜珈全面練習內化、融入生活中。

簡單來說，丙級瑜珈培訓讓學員在意識層次開啟轉變，乙級的課程規劃則是讓學員有更深的體悟並且融會貫通。

2. 丙、乙級和RYT200的差別？

a. 認證單位不同：RYT是美國瑜珈聯盟認證的國際證照，然而是否能憑此證照在台灣的公家單位任教瑜珈，得依據台灣各縣市地方主管單位規定而有異。

丙乙級瑜珈教練是國家級認證，可以在公家單位教授瑜珈。

b. 課程時數不同：RYT200有200小時培訓時間、丙級 60小時、乙級100小時。RYT200小時的培訓固然較扎實。但根據個人因素各自選擇不同，瑜珈境承辦丙級教練培訓多年，著重教學品質與知識傳承，希望讓更多人認識瑜珈完整的面貌，所以丙級教練也可以循序漸進，透過完成乙級培訓（100小時）再加上指定的研習時數（40小時），瑜珈境可協助註冊取得 RYT200 師資證照（丙級60+乙級100+研習40=200）。

3. 乙級瑜珈教練培訓為什麼開放給RYT200特別優惠？

已經取得RYT200的老師大多已經在基礎上扎根。但是這個根基穩固與否，除了透過個人修行與練習頻率，還有定期進修的深度。於是，瑜珈境希望提供線上老師省荷包又可進修的選擇 --- 「乙級瑜珈教練」課程由 Karina 莎卡麗老師和羅明璋老師帶領，如同RYT200 中後段的深度，學員可有系統地學習或複習瑜珈知識與進階的練習。結業可獲得100小時研習證明。