**Khoá 100h Foundation “Kundalini Yoga & Thiền Mantra" 2025**

***"Khóa học nền tảng để bắt đầu hành trình "Trở thành người thầy của chính mình"***

**🗓️ Thời gian:**

| Khoá 8 | 3/3 - 2/4 | - Buổi Tối 2,4,6 | Online | Thực hành: 4:30 - 6:00 (thứ 2,4,6, từ 5/3 - 24/5  Lý thuyết: 20:00 - 22:00 (thứ 2,4,6, từ 3/3 - 2/4) |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Khoá 9 | 17/3 - 16/4 | - Buổi sáng 2,4,6 | Online | Buổi sáng từ 8:30 -11:45 (thứ 2,4,6).  Thực hành thêm qua video/online từ 18/4 - 6/6) |

Khóa học sẽ bắt đầu khi có từ 6 học viên đăng ký

-----------------------

**NỘI DUNG KHÓA HỌC:**

**Kundalini Yoga & Mantra Foundation**

1.Kundalini Yoga là gì?

2. Ứng dụng Thiền Mantra vào cuộc sống

4.Luân Xa và cách năng lượng tác động lên sức khỏe cơ thể, cảm xúc, tinh thần.

5. Cấu trúc của một Kriya : Prana (hơi thở), Asana (tư thế), Mudra (Thủ ấn), Bandha (khóa năng lượng), Mantra (câu chú).

6. Những lưu ý để luyện tập đúng cách và an toàn

7. Thực hành các Kriya để cân bằng sức khỏe cơ thể và tinh thần

8. Thực hành luân phiên theo nhóm

**ĐỘI NGŨ HUẤN LUYỆN:**

**Hướng dẫn:**

***Thầy Hoành Nguyễn***

Giáo viên Yoga E-RYT 500

Kinh nghiệm 9 năm thực hành và hướng dẫn Yoga & Thiền. Thầy xem Yoga & Thiền là lối sống và con đường để tu dưỡng bản thân, thầy đã tham dự nhiều khoá đào tạo Yoga trên thế giới như Bali, Thái Lan, Ấn độ.

Là một người Việt may mắn tham gia khoá đào tạo giáo viên Kundalini Yoga tại Ấn Độ từ cô Gurmukh và thầy Guru Shabad là giáo viên Kundalini Yoga đời đầu do Yogi Bhajan giảng dạy. Thầy cũng là người đầu tiên ứng dụng thiền Mantra vào sản phẩm Kombucha by Mr. Ủ đã đưa ra thị trường với hơn 2000 chai.

***Cô Yến Nguyễn***

Giáo viên Yoga E-RYT 500

Kinh nghiệm 10 năm thực hành và hướng dẫn Yoga & Thiền. Đã có cơ hội học tập các khoá đào tạo Yoga tại Thái Lan, Bali, Việt Nam.

Cô yêu thích âm nhạc Mantra, xem Mantra là công cụ thực hành chữa lành cho bản thân và ứng dụng vào giảng dạy. Cô là người dẫn dắt các đêm nhạc “Kirtan Mantra – âm nhạc chữa lành” được tổ chức tại nhiều tỉnh thành tại Việt Nam. Ngoài ra cô còn là giáo viên đào tạo Huấn luyện viên Yoga & Thiền từ 2017. Cô mong muốn lan tỏa lối sống thuần chay, bảo vệ môi trường và chia sẻ lối sống Yoga & Thiền đến nhiều người hơn, đặc biệt là thế hệ trẻ.

☘️ **Chứng chỉ tốt nghiệp:**

- Sau khi hoàn thành khóa học & các điều kiện tốt nghiệp bạn sẽ được cấp chứng chỉ của YACEP - YOGA ALLIANCE MỸ là một tổ chức Yoga Quốc Tế với cộng đồng HLV Yoga lớn và uy tín nhất hiện nay trên thế giới.  
- Yên Yoga & Retreat là một chi nhánh của trường Kim Yoga Việt Nam.  
- Tham khảo thông tin trường tại đây: <https://www.yogaalliance.org/SchoolPublicProfile?sid=14587&lid=19552>

**------------------------------------**

**CHI PHÍ : 12.000.000 đ**

**Giảm còn 10.000.000 đ khi đăng ký trước 31/1/2025**

**TRẢ GÓP HỌC PHÍ : Học phí + thêm 1.000.000đ phí trả góp.**

**- Nếu chọn hoàn thành 100% học phí trước ngày khai giảng sẽ không mất phí trả góp.**

**- Được Chia 2 lần đóng mỗi lần cách nhau 30 ngày, hoàn thành phí trước khi học 1 tháng.**

**+ Lần 1: 50%**

**+ Lần 2: 50%**

**Lưu ý: Xin hãy cân nhắc thật kỹ trước khi đăng ký khoá học.**

**- Khoá học không áp dụng bảo lưu hay chuyển đổi. không hoàn phí vì bất kỳ lý do gì. Bạn có thể chuyển nhượng cho người khác trước khi khoá học bắt đầu.**

**- Chi phí Retreat tốt nghiệp tự túc, share chi phí, thông báo trong thời gian diễn ra khoá học.**

-------------------

**Đăng ký bằng cách chuyển khoản qua STK:**

Vietcombank

0061 0010 44 821

Nguyễn Thị Yến

ND: 100H online + Họ tên + SĐT

.