

200 GIỜ ĐÀO TẠO GIÁO VIÊN HATHA - VINYASA

CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO GIÁO VIÊN
THEO TIÊU CHUẨN QUỐC TẾ YOGA ALLIANCE (US)



BỞI ATMAN HOLISTIC

CẨM NANG GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH
ĐÀO TẠO GIÁO VIÊN 200 GIỜ - NĂM 2026



CHÀO MỪNG ĐẾN VỚI HÀNH TRÌNH TRỞ THÀNH MỘT YOGI ĐÍCH THỰC!

Tại Atman Holistic, chúng tôi tin rằng yoga không chỉ là chuyển động trên thảm. Yoga là nghệ thuật sống, là quá trình quay vào bên trong để nhận diện chính mình, chữa lành những lớp cũ và sống tỉnh thức hơn mỗi ngày.

Đây là một hành trình:

- Hiểu cơ thể sâu hơn
- Làm việc với năng lượng & tâm trí
- Xây dựng sự tự tin để đứng lớp
- Và quan trọng hơn, quay về với chính mình

Điểm khác biệt của Atman nằm ở tính Holistic – toàn diện. Chúng tôi kết nối giữa truyền thống yoga và khoa học hiện đại, giữa thực hành cá nhân và kỹ năng giảng dạy, giữa phát triển nghề nghiệp và chuyển hóa nội tâm.

Đây không chỉ là nơi bạn học để dạy yoga.

Đây là nơi bạn được dẫn về với chính mình.



Phần 1

LỘ TRÌNH



Khóa Đào Tạo Giáo Viên Yoga 200 giờ

- Cung cấp kiến thức nền tảng về Hatha và Vinyasa yoga, giúp bạn bắt đầu sự nghiệp giảng dạy yoga.

Các Khóa Học Bổ Sung

- Bổ sung và cập nhật kiến thức, kỹ năng giảng dạy yoga theo tiêu chuẩn YACEP (Yoga Alliance Continuing Education Provider).

Khóa Đào Tạo Nâng Cao 300 giờ

- Nâng cao kỹ năng giảng dạy, xây dựng bài tập cho mọi đối tượng học viên, chỉnh sửa tư thế chuyên sâu và phát triển các kỹ năng cần thiết khác.
- Hoàn thành khóa học này cùng với khóa 200 giờ trước đó sẽ giúp bạn đạt chứng chỉ 500 giờ theo tiêu chuẩn.



Phần 2

CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO 200H

Khóa Đào Tạo Giáo Viên Yoga 200 giờ của Atman Holistic School là chương trình chuyên sâu, được chứng nhận bởi Yoga Alliance (Hoa Kỳ), giúp bạn tự tin giảng dạy yoga trên toàn thế giới. Khóa học tập trung vào hai phong cách chính: **Hatha** và **Vinyasa**, kết hợp hài hòa giữa lý thuyết và thực hành.

Khoá học bao gồm:

- 30h Triết lý
- 30h Ayurveda
- 30h Giải phẫu
- 50h Định tuyến và chỉnh sửa
- 10h Pranayama & Thiền
- 20h Tạo chuỗi
- 20h Thực hành đứng lớp
- 10h Kiến thức cần thiết cho nghề giáo viên





Nội dung chương trình

HỌC PHẦN 1: FOUNDATION

Đây là giai đoạn xây nền — nơi bạn bắt đầu hiểu yoga một cách sâu sắc và có hệ thống.

Tập trung vào:

- Hiểu yoga beyond asana
- Xây dựng practice cá nhân
- Làm quen với tư duy của một người giáo viên

Đây là bước đệm giúp bạn tạo nền tảng vững chắc để hiểu sâu hơn các tầng thực hành của yoga, bao gồm Asana (tư thế) - Pranayama (thở) - Thiền - Triết lý Yoga và hiểu được lối sống yoga một cách trọn vẹn.

Thời gian: 5 tuần vào thứ 7 và Chủ nhật từ 10/10 đến 8/11

HỌC PHẦN	SỐ GIỜ	NỘI DUNG
Triết lý	25	Nền tảng Yoga cổ điển Yoga Sutras & ứng dụng Con đường của một yogi Đạo đức & vai trò của giáo viên yoga
Ayurveda	30	Dưỡng sinh Ayurveda cơ bản Hệ thống Chakras và Nadis trong cơ thể Tri Dosha và dinh dưỡng Ayurveda cho từng tạng người Áp dụng Ayurveda vào lớp Yoga và đời sống
Mantra, Mudra & Bandha	6	Hiểu Mantra là công cụ điều chỉnh tâm trí và năng lượng, không phải niệm hình thức Hiểu cơ thể có thể chủ động điều hướng năng lượng qua thực hành
Pranayama và Thiền	10	Kỹ thuật thở cơ bản (Ujjayi, Nadi Shodhana...) Nhận thức về hơi thở & hệ thần kinh Thực hành thiền nền tảng Quan sát tâm trí
Thực hành	15	Thực hành yoga hàng ngày dưới sự hướng dẫn của giáo viên
Đánh giá thực hành	10	Kiểm tra lý thuyết (Philosophy & Ayurveda) Đánh giá thực hành Pranayama & Thiền Quan sát & phản hồi



Nội dung chương trình **HỌC PHẦN 2: INTENSIVE**

Học phần 2 là giai đoạn chuyển hoá — nơi bạn đi sâu, luyện tập và thực sự bước vào vai trò giảng dạy.. Đây là bước quan trọng để bạn khám phá sâu hơn các phong cách yoga, hoàn thiện khả năng hướng dẫn và tự tin đứng lớp.

Giai đoạn này tập trung vào:

- Thực hành nâng cao: Cải thiện kỹ thuật, sự cân bằng và điều chỉnh tư thế.
- Kỹ năng dựng chuỗi và soạn giáo án
- Kỹ năng giảng dạy: Phương pháp thiết kế lớp học, tương tác và hỗ trợ học viên.
- Giải phẫu học nâng cao: Khám phá cơ thể và cách yoga tác động đến các hệ cơ quan.

Thời gian: 10 ngày liên tục từ 13/11 đến 22/11

HỌC PHẦN	SỐ GIỜ	NỘI DUNG
Asana & Thực hành cá nhân	20	Alignment cơ bản Hiểu cơ thể trong từng tư thế Xây dựng nền tảng vững chắc Thực hành đều đặn
Giải phẫu	30	Cấu trúc cơ thể trong yoga Hệ cơ - xương và hệ tim mạch Chuyển động khớp Hiểu về Cơ sinh học: sự kết hợp giữa cơ học, giải phẫu học và sinh học
Định tuyến và chỉnh sửa	20	Các tư thế yoga nâng cao và cách hướng dẫn tư thế 1 cách an toàn, chỉnh sửa tư thế đối với từng đối tượng Tinh chỉnh từng nhóm tư thế Hiểu cơ thể theo từng dạng người Điều chỉnh an toàn
Kỹ năng giảng dạy	10	Cách quan sát lớp học Ngôn ngữ giảng dạy cơ bản Kỹ năng hướng dẫn và chỉnh sửa bằng tay và bằng lời nói
Dựng chuỗi	10	Các phương pháp dựng chuỗi theo từng phong cách Ladder, Peak, Mandala sequencing Xây dựng lớp học có chủ đề
Kiến thức về nghề giáo viên	10	Tổ chức lớp học, quản lý năng lượng lớp học, đạo đức nghề nghiệp...
Thực hành đứng lớp	10	Giảng dạy thực tế mỗi ngày Nhận feedback trực tiếp Điều chỉnh & cải thiện

Phần 3

ĐÁNH GIÁ VÀ TỐT NGHIỆP

Sau khi hoàn thành khoá học, học viên sẽ tham gia thi vào 2 ngày cuối của khoá. Nội dung thi bao gồm:

- Lý thuyết - thi viết
- Thực hành đứng lớp
- Chỉnh sửa và làm mẫu
- Thực hành vấn đáp

Học viên đủ điều kiện đạt chứng chỉ khi hoàn thành 90% nội dung yêu cầu và tham gia 100% thời gian khoá học.

TỔNG THỜI LƯỢNG

- Weekend Foundation: 100 giờ
- Intensive Assessment: 100 giờ

Tổng cộng: 200 giờ



Phần 4

CHƯƠNG TRÌNH THỰC TẬP

Sau khi hoàn thành khóa đào tạo giáo viên yoga 200 giờ, chương trình **Thực tập ~ Apprenticeship 16 giờ** kéo dài 4 tuần (4 giờ/tuần) là bước tiếp theo để bạn thực hành và nâng cao kỹ năng giảng dạy trong môi trường thực tế.

Trong chương trình này, bạn sẽ:

- Đa dạng kỹ năng dựng chuỗi với sự góp ý của giáo viên
- Thực hành đứng lớp dưới sự hướng dẫn của giáo viên
- Cải thiện kỹ năng quan sát và điều chỉnh tư thế cho học viên.
- Xây dựng sự tự tin và phong cách giảng dạy cá nhân.

Đây là cơ hội tuyệt vời để bạn áp dụng kiến thức vào thực tế và chuẩn bị vững vàng cho hành trình trở thành giáo viên yoga chuyên nghiệp!



Tại sao chọn chúng tôi?

- Chương trình đào tạo giáo viên Yoga quốc tế được chứng nhận bởi Yoga Alliance
- Chương trình được đào tạo bởi giảng viên quốc tế với nhiều năm kinh nghiệm
- Chi phí bao gồm bữa sáng, trưa, tài liệu học tập và các lớp hỗ trợ bổ sung sau khoá học
- Miễn phí 1 tháng tham gia **chương trình Thực tập** tại studio



Lịch trình hàng ngày

07:00 - 08:30: Thực hành

08:30 - 09:00: Ăn sáng

09:00 - 12:00: Lecture

12:00 - 13:00: Nghỉ trưa

13:00 - 16:00: Lecture

16:00 - 18:30: Practice Lab

ĐỘI NGŨ GIẢNG VIÊN



Susheel Jain ~ E-RYT 500 International Teacher Trainer, YACEP

Susheel bắt đầu hành trình yoga của mình với Ramakrishna Mission, Hyderabad vào năm 2004, sau đó được đào tạo tại Sivananda vào năm 2008 và Ashtanga Vinyasa vào năm 2015. Bên cạnh đó anh cũng giảng dạy về Aerial Yoga và Yin Yoga. Anh bắt đầu đào tạo Giáo viên Yoga từ năm 2016 tại nhiều nơi trên thế giới Goa, Dharamshala, Trung Quốc, Đức và Bali, Việt Nam.



Phuong Anh, Cao ~ E-RYT 500 Yoga Teacher, YACEP

Phương Anh là người sáng lập và điều hành Yoga Lab Hà Nội và Atman Holistic Wellness. Bắt đầu thực hành yoga từ năm 2014 và lấy bằng Giáo viên 200hr đầu tiên năm 2015, cô đã lựa chọn yoga là lối sống mình mong muốn theo đuổi. Trong suốt 10 năm, cô đã tham gia rất nhiều giờ huấn luyện cùng các giáo viên quốc tế như David Swenson, Dylan Werner, Kino Macgregor,... Năm 2021, Phương Anh tiếp tục theo học 200hr Giáo viên Vinyasa và tiếp theo đó là 300hr Yoga TTC và 20hr Sound Healing.



Phuong Hoa, Le ~ RYT 200 Yoga Teacher, Reiki Master Teacher Trainer

Phương Hoa là Giáo viên Yoga với 200hr Ashtanga và 100hr Yin Yoga được chứng nhận bởi Yoga Alliance với hơn 10 năm kinh nghiệm tập luyện. Với 13 năm thực hành Thiền Raja Yoga, cô đã hướng dẫn trực tiếp và online cho hàng trăm học viên, dạy các khóa thiền theo Yoga cổ điển cho hàng trăm học viên tại Việt Nam và hướng dẫn các khóa học về Nhận thức bản thân; Tự trị liệu... cho cộng đồng.

Chi phí

Chương trình 200H: 40,000,000đ

- Early Bird: Giảm 10% khi đăng ký đóng phí trước ngày 15/7/2026
- Chi phí bao gồm tài liệu học tập trong suốt thời gian chương trình

Quyền lợi

- 1 tháng Thực tập đứng lớp và dựng chuỗi trực tiếp với giáo viên sau khoá học
- 1 tháng tập không giới hạn tại Yoga Lab Hanoi
- Ưu đãi khi đăng ký các lớp đào tạo YACEP sau khoá học



Lưu ý

- Khoá học nhận tối đa 12 học viên/khoá
- Phương thức đóng phí linh hoạt: 50% khi đăng ký giữ chỗ và 50% còn lại trước khi khai giảng
- Phí giữ chỗ sẽ không được hoàn huỷ, chỉ áp dụng bảo lưu cho khoá tiếp theo

*Mong được đồng hành cùng bạn
trên hành trình khám phá bản
thân và lan tỏa nguồn năng lượng
tích cực từ yoga đến mọi người!*

Namaste!



Ātman
HOLISTIC WELLNESS

Mọi câu hỏi tư vấn cho chương trình
vui lòng liên hệ tới:

- yogalabhanoi@gmail.com
- Facebook: Yoga Lab Hanoi
- IG: @yogalabhanoi