



กิจกรรมการพัฒนา “ผู้นำโยคะเพื่อสุขภาพ” ผ่านโปรแกรม ZOOM

ระหว่างวันที่ ๑๙-๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๔

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา

วันที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๔

- ๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิดและบรรยายพิเศษ
โดย อธิบดีกรมพลศึกษา
- ๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น. การเป็นผู้นำโยคะ กฎ/แนวปฏิบัติ
โยคะและศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง สมาธิ/โยคะบำบัด ชนิดของโยคะ
การแต่งกาย จรรยา/มารยาทของครูโยคะ มंत्रา/การสวดมนต์ ปราณ ภาววิภาคที่เกี่ยวข้อง
- ๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น. โยคะศึกษา #๑ หลักการโยคะ ๔ ข้อและวิธีการสอน การฝึกทำโยคะ การปรับท่า/พีดแบค
โยคะบำบัดและศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง หลัก ๘ ประการ ฝึกให้จิตจดจ่อติดแน่น ๑ (โยคะศึกษา #๒)
- ๑๓.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. การฝึกทำโยคะในชีวิตประจำวัน (โยคะศึกษา #๖) ปราณ งานวิจัย โยคะกับคนวัยต่าง ๆ
- ๑๖.๓๐ – ๑๗.๐๐ น. Peer Teaching (สอบ ๑) จับคู่สอบ หลักการฝึก ๔ ข้อ (๓๕ คะแนน)

วันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๔

- ๐๘.๓๐ – ๑๐.๐๐ น. อาหารบำบัด การเลือกทำโยคะ ๖๐ นาที Micro Teaching ฝึกทำโยคะ (โยคะศึกษา #๖)
- ๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. หลัก ๘ ข้อของโยคะ การสอนโยคะแบบสแตติกและไดนามิก การปรับท่า การให้พีดแบค
- ๑๓.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. ท่านมัสการพระอาทิตย์ ๑ (โยคะศึกษา #๓), ๒ ฝึกให้จิตจดจ่อติดแน่น ๑ (โยคะบำบัด ๑)
- ๑๖.๓๐ – ๑๗.๐๐ น. Peer Teaching (สอบ ๒) จับคู่ สอบสอนทำโยคะแบบสแตติก (๓๕ คะแนน)

วันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๔

- ๐๘.๓๐ – ๑๐.๐๐ น. กล้ามเนื้อ ภาววิภาคฯ อุปกรณ์ช่วยฝึก โยคะในสำนักงาน นิยามะ (กริยะ) พันธะ
- ๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. การเป็นผู้นำโยคะ การเลือกและเชื่อมท่าโยคะ การสอน ๑ คาบ โยคะนิทรา โยคะแบบอื่น ๆ
- ๑๓.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. การออกแบบและประยุกต์ท่า โยคะบำบัด ๒ (โยคะกับการฝึกความจำ/ตาราง ๙ ช่อง)
- ๑๖.๓๐ – ๑๗.๐๐ น. Peer Teaching (สอบ ๓) จับคู่ สอบสอนทำโยคะแบบไดนามิก หรือสอนปราณ (๓๐ คะแนน)

- หมายเหตุ**
- **วิทยากร ศ.ดร.สาลี สุภารณ ผู้ช่วย น.ส.ประกาศศิริ วงษ์ชื่น และ อ.ดร.รุ่งกานต์ แซ่แต่
 - การอบรมออนไลน์มีการฝึกปฏิบัติควบคู่กับการบรรยาย ผู้เข้าอบรมควรเตรียมตัวดังนี้
 - ๒.๑ แต่งกายด้วยชุดฝึกที่สุภาพ ไม่โป้ (เสื้อคลุมไหล่ กางเกงคลุมเข่า) เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย
 - ๒.๒ เตรียมเข็มขัดหนังหรือเชือก ๑ เส้น ความยาวประมาณ ๗๕ - ๙๐ ซม.
 - ๒.๓ เตรียมเสื้อโยคะส่วนตัวหรือเบาะรองฝึกที่ไม่ลื่น
 - ๒.๔ อบรมระบบออนไลน์ ควรปิดสัญญาณแทรกอื่น ๆ ขณะที่ใช้โทรศัพท์เพื่อการอบรม
 - หัวข้อที่ฝึกอบรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สอดคล้องกับพื้นฐานด้านโยคะของผู้เข้าอบรม