Yoga Instructor

- ആറു മാസത്തെ യോഗ അധ്യാപക പരിശീലന കോഴ്സാണ് yoga instructor
- ഏറ്റവും മികച്ച നിലയിലുള്ള പരിശീലനമാണ് ഞങ്ങളുടെ പ്രത്യേകത. കോഴ്സ് വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കുന്നവർക്ക് ഒരു മികച്ച യോഗ ട്രെയിനറായി പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിലുള്ള മൊഡ്യൂളാണ് തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളത്. അടിസ്ഥാന യോഗ്യത SSLC, 18 വയസ്.
- ഓൺലൈനായി ലൈവ് ക്ലാസുകൾ ആണ് ഉണ്ടാകുക. പഠിതാക്കൾ വീഡിയോ ഓൺ ചെയ്താണ് ക്ലാസിൽ ഇരിക്കേണ്ടത്.
- Live class through 100 ms platform
- തിങ്കൾ മുതൽ വ്യാഴം വരെയുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ പ്രാക്ടിക്കൽ ക്ലാസുകളും ശനി, ഞായർ ദിവസങ്ങളിൽ തിയറി ക്ലാസുകളും ആണ് നടക്കുക. പഠിതാക്കൾക്ക് സൗകര്യപ്രദമായ വിധത്തിൽ പങ്കെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന വിധം വ്യത്യസ്ഥ സെഷനുകളിലായാണ് ക്ലാസിന്റെ ക്രമീകരണം.

Practical Class

- പ്രാക്ടിക്കൽ ക്ലാസ് ഒരു മാസം 16 ദിവസമാണ് ഉണ്ടാകുക. (Monday - Thursday) ഓരോ ദിവസവും ഒരു മണിക്കൂർ വീതമുള്ള 9 സെഷനുകൾ ഉണ്ടാകും.
- ഇതിൽ 3 സെഷനുകൾ സ്ത്രീകൾക്ക് മാത്രവും 6 ബാച്ചുകൾ Mixed ആയിട്ടും ആണ് ഉണ്ടാകുക. സൗകര്യപ്രദമായ ഒരു മണിക്കൂറാണ് പഠിതാവ് പങ്കെടുക്കേണ്ടത്.
- ഇനി ഒരാൾക്ക് കൂടുതൽ സമയം ലൈവ് ക്ലാസിൽ പരിശീലിക്കാൻ താൽ പര്യമുണ്ടെങ്കിൽ ഒന്നിലധികം സെഷനുകളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിനും അവസരമുണ്ട്.
- യോഗ പരിശീലനമായതിനാൽ ഒരിക്കലും റെക്കോർഡഡ് ക്ലാസുകൾ പര്യാപ്തമാകില്ല. ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് പഠിതാക്കളുടെ സൗകര്യാർത്ഥം കൂടുതൽ ബാച്ചുകൾ അനുവദിക്കുന്നത്. ഇത് പരമാവധി ഉപയോഗപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. പഠിതാക്കൾക്ക് അത്യാവശ്യം വേണ്ടുന്ന പരിശീലനങ്ങളുടെ വീഡിയോസും നൽകുന്നതാണ്.

Theory Class

- മാസത്തിൽ 8 ദിവസമാണ് തിയറി ക്ലാസുകൾ നടക്കുക. ഈ ദിവസങ്ങളിൽ 1 മണിക്കൂർ വീതമുള്ള 3 സെഷനുകൾ ഉണ്ടാകും. ഇതിൽ സൗകര്യപ്രദമായ ഒരു സെഷനിൽ പങ്കെടുത്താൽ മതിയാകും.
- Class ന്റെ തലേ ദിവസം pdf note ഗ്രൂപ്പിൽ share ചെയ്യും.
- മലയാളം/ഇംഗ്ലീഷ് ഇൽ note തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്.
- അത്യാവശ്യ ഘട്ടത്തിൽ ഒരാൾക്ക് തിയറി ക്ലാസ് നഷ്ടപ്പെടുന്ന സാഹചര്യം ഉണ്ടായാൽ ക്ലാസിന്റെ Recorded version നൽകും.
- തുടർച്ചയായി (Theory / Practical) ക്ലാസുകൾ നഷ്ടപ്പെടുന്ന സാഹചര്യം ഉണ്ടായാൽ അത് അറിയിക്കണം. അവർക്ക് അടുത്ത മാസത്തെ ബാച്ചിലേക്ക് മാറി നിബന്ധനകൾക്ക് വിധേയമായി കോഴ്സ് പൂർത്തിയാക്കാനും അവസരം ഒരുക്കും.

Class Timing

Monday to Thursday (Practical)

5:00 AM - 6:00 AM

6:00 AM - 7:00 AM

7:00 AM - 8:00 AM

👩 11.00 AM - 12.00 PM (Ladies Only Batch)

👩 5:00 PM - 6:00 PM (Ladies Only Batch)

👩 7:00 PM - 8:00 PM (Ladies Only Batch)

8:00 PM - 9:00 PM

9:00 PM - 10:00 PM

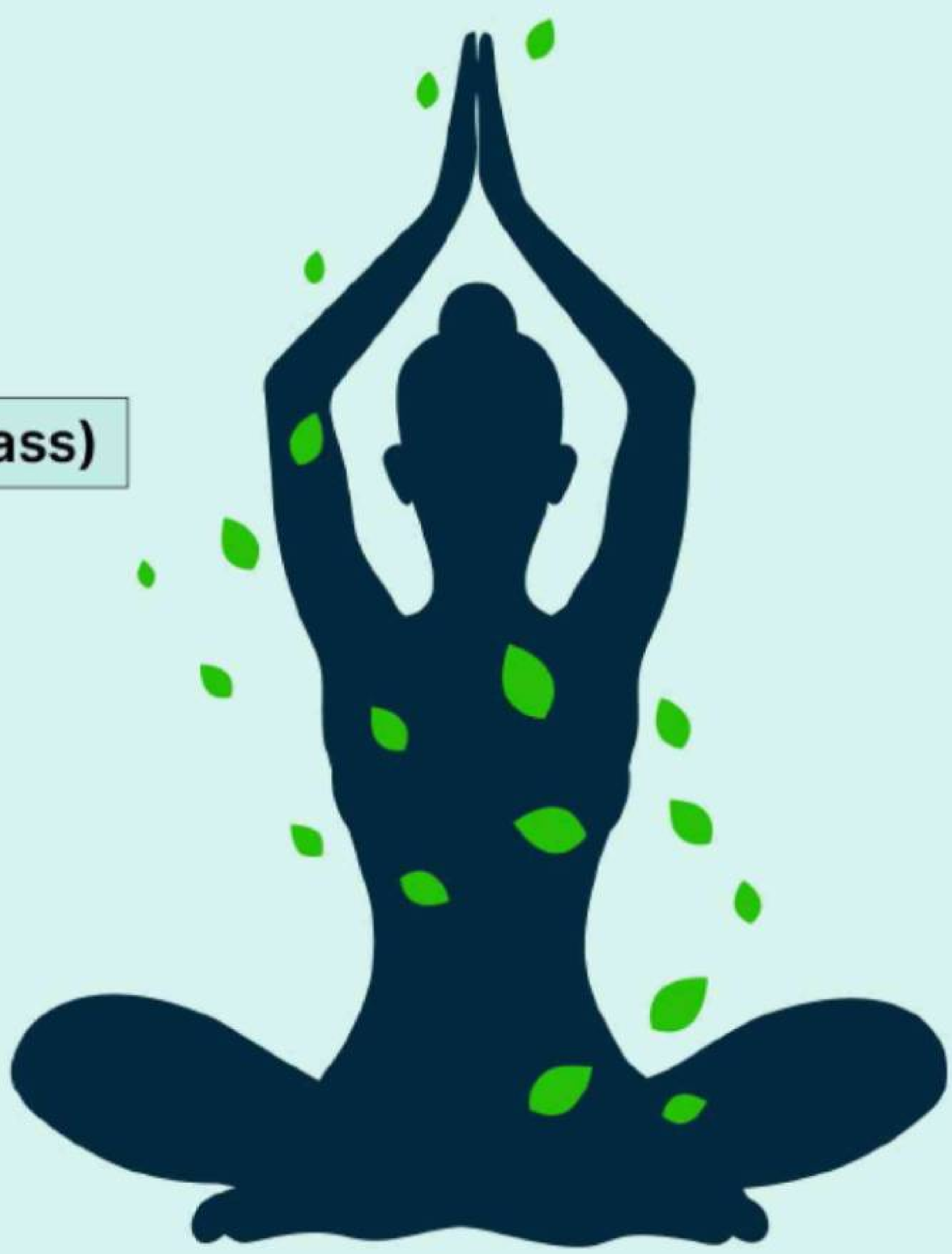
10:00 PM - 11:00 PM

Saturday & Sunday (Theory class)

6.30 AM - 7.30AM

6.00 PM - 7.00 PM

8.00 PM - 9.00 PM



Offline Sessions

- മാസത്തിൽ ഒരു ദിവസം നേരിട്ടുള്ള പരിശീലനം കോഴിക്കോട്/എറണാകുളം മേഖലയിൽ നടക്കും (രണ്ടാം ഞായറാഴ്ചകളിൽ 9 AM to 5 PM)
- പഠിതാക്കൾക്ക് ഇത് വലിയ സഹായകമാകും. അതായത്, കോഴ്സ് കാലയളവിൽ ആറ് ഓഫ്‌ലൈൻ സെഷനുകൾ നടക്കും. ഇതിൽ മൂന്നെണ്ണത്തിൽ എങ്കിലും പഠിതാവ് പങ്കെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ഇപ്രകാരം മൂന്ന് ഓഫ്‌ലൈൻ പ്രോഗ്രാം ടി.ടി.സി വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് സൗജന്യമാണ്. ഭക്ഷണം ഉൾപ്പെടെ ലഭിക്കുന്നതാണ്.

200 - Hour Training

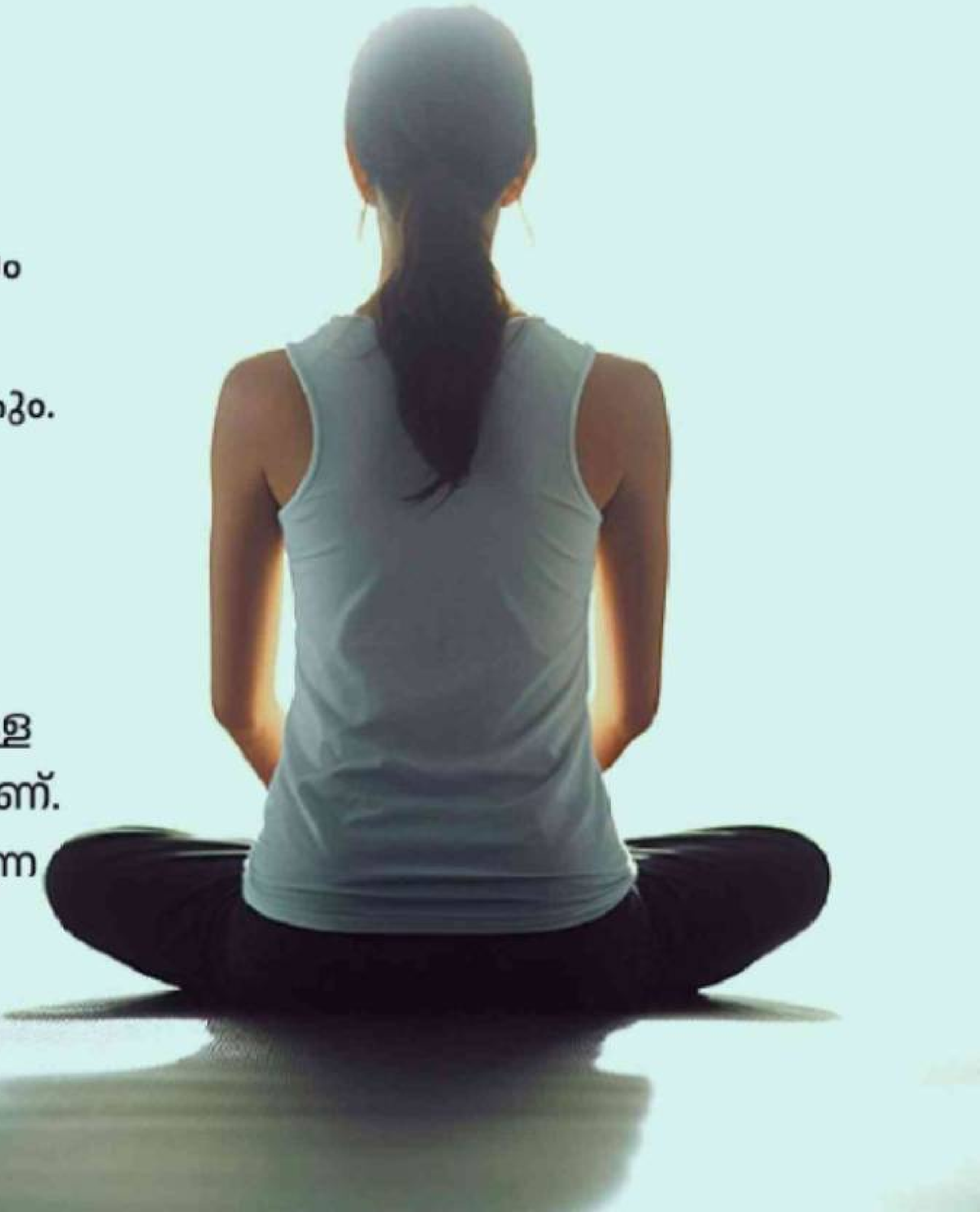
- അതെ, യോഗ അധ്യാപക പരിശീലനത്തിന്റെ മാനദണ്ഡമായി കണക്കാക്കുന്ന 200 മണിക്കൂർ പരിശീലനത്തിന് പകരം മിനിമം 300 മണിക്കൂറോളം പരിശീലനം ലഭ്യമാക്കി മികച്ച ട്രെയിനേഴ്സിനെ സൃഷ്ടിക്കുന്ന വിധത്തിലാണ് കോഴ്സിന്റെ ഘടന.
- പ്രാക്ടിക്കൽ ക്ലാസ്, തിയറി ക്ലാസ്, ഓഫ്‌ലൈൻ ക്ലാസുകൾ, അസൈൻമെന്റ്സ്, ടീച്ചിങ് പ്രാക്ടീസ്, എന്നിങ്ങനെ മിനിമം 300 മണിക്കൂർ ലഭിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള കോഴ്സാണ് നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുക. (സൗകര്യപ്പെടുന്നവർക്ക് കൂടുതൽ സമയം ഉപയോഗപ്പെടുത്താനും അവസരം ലഭിക്കും)

Examinations

- ജോയിൻ ചെയ്ത് ആറാമത്തെ മാസമാണ് എക്സാം ഉണ്ടാകുക. മലയാളം/ ഇംഗ്ലീഷ് ഭാഷയിൽ പരീക്ഷ എഴുതാം. തിയറി, പ്രാക്ടിക്കൽ, വൈവ ഇവ ഉണ്ടാകും.

Therapeutic Classes

- വിവിധ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള തെറാപ്യൂട്ടിക് പരിശീലനങ്ങൾ കോഴ്സിന്റെ ഭാഗമാണ്. വിജയകരമായി പൂർത്തിയാകുന്നവർക്ക് ഉടൻ തന്നെ പരിശീലന മേഖലയിലേക്ക് ഇറങ്ങാൻ ഇതിലൂടെ കഴിയും.



Certification

- യോഗ അദ്ധ്യാപക കോഴ്സ് വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കിയവർക്ക് Entri നൽകുന്ന yoga instructor സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ലഭിക്കും. കൂടാതെ Graduation Ceremony യിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിനും അവസരമുണ്ട്. രാജ്യത്തിനകത്തും പുറത്തും സ്വകാര്യ മേഖലയിൽ തൊഴിൽ നേടാൻ ഇതിലൂടെ സാധിക്കും.

Opportunities

- **Teach Basic Yoga**

  With this certification, you can lead yoga classes in Educational institutions, parks, Ayurvedic centres, yoga centres, workplaces and community centres, sharing the joy of yoga with people from all walks of life.

- **Promote Family Health**

  By completing this course, you'll not only enhance your own well-being but also gain the knowledge to guide your family & society towards a healthier lifestyle through Yoga.

- യോഗ അദ്ധ്യാപകർ ആവാൻ ശ്രമിക്കുന്നവർക്കും, യോഗ എന്ന ആഴമേറിയ വിഷയത്തെ അടുത്തറിഞ്ഞു വിശദമായി പരിശീലിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്കും വളരെയേറെ ഉപകാരപ്പെടുന്ന കോച്ചിങ് പ്രോഗ്രാമാണിത്. താൽപര്യമുള്ളവർക്ക് Introductory session ൽ പങ്കെടുക്കാം. കോഴ്സിന്റെ ഉള്ളടക്കവും പരീക്ഷ രീതികളും ജോലിസാധ്യതകളും വിവിധ നേട്ടങ്ങളും മനസിലാക്കിയ ശേഷം ജോയിൻ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

LEARNING PLATFORM & TECHNICAL REQUIREMENTS

- The course is delivered primarily through the Entri App.
- Live classes will be conducted via the integrated 100ms platform within the Entri App.
- Recorded sessions, study resources, assignments, assessments, and course updates will be available through the Entri App.
- Learners are expected to submit assignments and practical work through the Entri App as instructed by the Batch Mentor.
- Academic support, doubt clarification, and mentor communication will be facilitated through the Entri's Chat platform.
- Learners must ensure access to a smartphone, tablet, or computer with a stable internet connection throughout the course duration.

Yoga Instructor

Course Objective

Yoga Instructor aims to

1. Promote Yoga on a global scale.
2. Equip individuals to become proficient Yoga teachers capable of conducting sessions in clubs, organisations, schools, and other settings where Yoga is required.
3. Provide support for trainees to achieve certification as Ayush Certified Trainers of Yoga.

Course Structure & Subjects

Subject 1: Yoga Philosophy & History

Gain profound insights into the origins, evolution, and philosophical essence of Yoga. Understand how it has influenced contemporary wellness practices.

Assessment: Written Exam - 100 Marks

Subject 2: Yogasanas, Pranayama & Meditation

Learn the core aspects of Yoga, including essential asanas, breathing techniques (Pranayama), and meditation practices. Develop skills for personal growth & teaching proficiency.

Assessment: Written Exam - 100 Marks

Subject 3: Yoga Demonstration

Showcase your practical skills through a live demonstration. This component evaluates your ability to perform and teach Yogasanas, Pranayama, and meditation techniques effectively.

Assessment: Practical Exam - 100 Marks

Written Assignments

Explore various Yoga-related topics by writing detailed notes, reflecting your understanding of the subject and its application in practice.

Assessment: Written Assignments - 100 Marks

Teaching Practice

Conduct Yoga sessions for groups (online or offline) & submit a comprehensive report on your teaching experience. This hands-on component ensures practical exposure and confidence in leading classes.

Assessment: Written Exam - 100 Marks

Viva Voce

Engage in an oral examination covering all aspects of the course. This segment assesses your holistic understanding of Yoga, its philosophy, and your readiness to teach.

Assessment: Viva Voce - 100 Marks

Certification & Career Prospects

Upon successfully completing the course, trainees will be awarded Entri yoga instructor certificate

Graduates Can

- Teach Yoga in various settings such as clubs, organisations, schools & wellness centres.
- Start attempts to gain certification as Ayush Certified Trainers, opening doors to expanded career opportunities in the thriving Yoga industry.

Why Choose This Course?

This well-structured and comprehensive training programme is designed to prepare you as a skilled and knowledgeable Yoga instructor. You will gain the confidence to lead and inspire others on their journey to physical and mental well-being.

Take the First Step Today!

Join us and start your transformative journey to becoming a certified Yoga trainer.

Our Faculty Pool

Deeva P

24 Years Experience As A Yoga Teacher In Schools And Various Places
National A Grade Yog referee (Yoga Federation of India)
Sujok Acupuncture, GlobalTherappy (level 2. Energy Healing level 2 reiki method)
MSc YogaTherappy (Chennai University Sports Council)
PG Diploma (Chennai University Sports Council)
BSc YogaTherappy (SVYASA University Bangalore)
Yoga Pranayama, Meditation & Personality Development Course(SRC)
Yoga Instructor Course(SVYASA University Bangalore)
TTC in Yoga
Diploma in Yoga (Kerala Sports Council)
National Yoga Player
Src Yoga Trainer In Kasaragod District.

BIndu K K

MSc Yoga Therapy (Chennai University Sports Council)
PG Diploma (Chennai University Sports Council)
BSc Yoga Therapy (SVYASA University Bangalore)
Yoga Pranayama, Meditation & Personality Development Course (SRC)
Yoga Instructor Course (SVYASA University Bangalore)

Dr. Sruthy S

BAMS
YOGA TTC
Ministry of Ayush Certified Yoga Wellness Instructor

Abhitha PA

One-year Diploma in Yoga Teacher Training
Ministry of Ayush Certified Yoga Wellness Instructor

Amrutha Liju

B.Ed
One-year diploma in Yoga TTC
Ministry of Ayush Certified Yoga Wellness Instructor

Thank you