



COURSE: BASIC THAI YOGA

CODE: PSA-018

Basic Thai Yoga

BENEFITS

Thai Yoga is increased immunity, made the body flexible and lowers blood pressure.

AIM OF COURSE

- To catch of inner energy and made people happy and calm.
- To make people concentrate with other course

ENTRY LEVEL

Positive person is who need to calm.

DURATION

Before each course

EXAMINATIONS

Nil

CASE STUDIES

COURSE FEE

Free of charge

COURSE OUTLINE

Generic Areas of Study

- The way of Thai Yoga

Other Subject

- Introduction to Thai Yoga
- Basic Movements
- Basic Breathing
- Physiological Effects of Thai Yoga
- Home Care
- Practice Thai Yoga

 <p>Panviman Spa Academy พานวิมาน สปา อะคาเดมี่</p>	<p>COURSE:</p>	<p>BASIC THAI YOGA</p>	<p>CODE: PSA-018</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	-------------------------------	----------------------

การเรียนรู้ยศาสตร์ขั้นพื้นฐาน

คำอธิบายรายวิชา

การทำโยคะหรือที่เรียกว่า ยศาสตร์ขั้นพื้นฐานจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันทำให้ร่างกายยืดหยุ่นได้ดี และปรับลดความดันโลหิต

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถึงพลังที่ซ่อนอยู่ในของแต่ละคน และดึงออกมาใช้อย่างเป็นประโยชน์
- เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมร่างกายและจิตใจก่อนที่จะเรียนหลักสูตรอื่นๆ

เงื่อนไขรายวิชา

ผู้เรียนจะต้องเป็นคนใฝ่รู้ สามารถรับรู้สิ่งใหม่ๆ ได้

เวลาเรียน

สอนให้ฝึกก่อนการเรียนหลักสูตรอื่นๆ

การสอบวัดผล

ไม่มีการวัดผล

กรณีศึกษา

ไม่มีการทดสอบ

ค่าเรียน

ไม่เสียค่าเล่าเรียน

โครงสร้างรายวิชา

หัวข้อวิชา

- ทนทางสู่ยศาสตร์ขั้นพื้นฐาน

หัวข้ออื่นๆ

- ความรู้พื้นฐานด้านยศาสตร์ขั้นพื้นฐาน
- ความรู้พื้นฐานเรื่องการเคลื่อนไหว
- ความรู้พื้นฐานเรื่องการกำหนดการหายใจ
- ผลของการทำสมาธิที่มีต่อร่างกาย
- การกลับนำการทำยศาสตร์ขั้นพื้นฐานไปฝึกฝนเองต่อที่บ้าน
- ฝึกปฏิบัติยศาสตร์ขั้นพื้นฐาน