



'Therapy' สำหรับผู้มีปัญหาด้านร่างกาย 'Prenatal Yoga' สำหรับคนท้อง และ 'Flow Hot' โยคะร้อน"

เพราะการเป็นครูโยคะที่ดีไม่ได้หมายถึง การเป็นผู้จดจำท่าทำได้แม่นยำ หรือแสดงท่า โยคะได้สวยงาม แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ อีก เช่นที่ผู้ อบรมครั้งนี้จะได้ศึกษาไว้

"ครูโยคะที่ดี หมายถึงผู้ที่ใช้ชีวิตและปฏิบัติ ตามหลักโยคะอยู่เสมอ มีวินัยในการฝึกและ พัฒนาศักยภาพอย่างจริงจังไม่ต้องเคร่งเครียด ครูโยคะต้องเป็นตัวอย่างของผู้ที่มีอารมณ์ แจ่มใสตลอดเวลา ไม่เฉพาะเวลาสอนโยคะ เท่านั้น ระหว่างสอน ก็ต้องแผ่ความเมตตา ให้แก่ผู้เรียน ด้วยความปรารถนาดีที่อยากให้ พวกเขาใช้ชีวิตที่ดีขึ้น นอกจากนี้ ต้องมีใจกว้าง เปิดรับโยคะรูปแบบอื่นได้"

คอร์สนี้มีมาสเตอร์คามาาลลงมือสอนเองโดยมี ครูครีโยคะระดับอาวุโสอย่าง ดร.อาดิช บราห์ มาหัตตะ (Dr.Adrish Brahmadata), เอเคาะห์ เอซิส (Aisah Aziz) และ ราช (Raj) ที่มาช่วย สอน โดยจะเวียนจัดสอนไปตามสตูดิโอแพล- เนตโยคะทั้งที่กรุงเทพฯ พัทยา และเชียงใหม่ เพื่อให้ผู้อบรมได้พักผ่อนท่องเที่ยวในวันหยุด คอร์สอบรมครูโยคะระดับสากล เปิดกว้าง

International Kryoga Teachers' Training Course

Kryoga หรือ Kamal's Rhythmic Yoga อีกหนึ่งสไตล์โยคะ ที่คิดค้นโดยมาสเตอร์ คามาล พร็อนท์ถ่ายทอด เป็นหลักสูตรครูโยคะ แล้ว หลังจากสไตล์นี้ เป็นที่รู้จักกันอย่างดี ในหมู่คนไทยที่ฝึกโยคะ กับสตูดิโอ Planet Yoga กว่า 10 สาขา ทั่วประเทศ

นอกจากครูโยคะจะเป็นสไตล์ที่ผสมผสานระหว่างหฐ โยคะแบบดั้งเดิมเข้ากับเทคนิคการออกกำลังกายแบบสมัยใหม่ แล้ว ยังสร้างความแตกต่างของแต่ละคลาสให้ผู้ฝึกได้เลือกให้ เหมาะกับตนเองด้วย ดังที่มาสเตอร์คามาล อธิบายให้เห็น แนวทางการอบรมครูโยคะครั้งนี้ไว้

"การอบรมครั้งนี้ใช้เวลา 1 เดือน รวมทั้งสิ้น 200 ชั่วโมง ในแต่ละวัน จะได้เรียนรู้วิธีการหายใจและทำสมาธิ หลักปฏิบัติ ด้านอายุรเวท ปรัชญาของโยคะ รวมถึงวิธีการสอนโยคะใน สไตล์ครีโยคะ ที่มีหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะ 'Kryoga Asana and

Pranayama' เน้นท่วงท่าผสมผสานการหายใจ 'Series of Kryoga Sun' ท่าบูชาพระอาทิตย์ 'Kryoga Ananda' สำหรับผู้มีประสบการณ์ 'Kryoga Shakti' เน้นพลัง 'Kamal's Vinyasa Yoga' ที่มีท่วงท่าลื่นไหลต่อเนื่อง สร้างความแข็งแรง ทนทาน และช่วยดีท็อกซ์ 'Kryoga

ให้ผู้สนใจทุกท่าน แม้แต่ผู้ที่ไม่เคยฝึกโยคะมา ก่อนก็สามารถเข้าร่วมได้ เพียงแต่ขอให้มีใจ เปิดกว้าง กระตือรือร้น และรักการสอน โดย เกิดผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม ที่นอกจากร่างกาย แข็งแรงขึ้น และได้ความรู้ด้านโยคะที่ช่วย พัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นแล้วนั้น ยังมีโอกาสสอนครี โยคะในสตูดิโอของแพลเน็ตโยคะทั้งในไทยและ ต่างประเทศ อาทิ ย่างกุ้ง เวียดนาม และ ออสเตรเลีย

โอกาสดีๆ แบบนี้ไม่มีบ่อยนัก สนใจ สอบถามได้ที่แคลิฟอร์เนีย ว้าว เอกซ์พีเรียนซ์ คลับ และสตูดิโอแพลเน็ตโยคะทุกสาขา ■

