Hi□u qu□ c□a vi□c t□p yoga đã đ□□c ch□ng minh, th□ nh□ng không ph□i ai cũng có th□i gian theo đu□i đ□n cùng môn th□ thao này. V□i ch□□ng trình luy□n t□p t□p trung, b□n có th□ rút ng□n th□i gian t□p, nh□ng cũng đ□ đ□ "x□" đ□c t□ ra ngoài, đ□ng th□i dung n□p m□t năng l□□ng nh□t đ□nh.□ Xin gi□i thi□u m□t s□ khóa t□p ng□n ngày tùy theo nhu c□u c□a b□n thân.

Yoga ngh□ d□□ng : Ch□□ng trình yoga ngh□ d□□ng không nh□ng giúp th□ l□ng c□ th□, tâm trí và các giác quan, mà còn t□o ngu□n năng l□□ng m□i, tăng s□c s□ng cho tâm h□n và th□ xác. Ch□□ng trình này, h□ng ngày, ngoài nh□ng th□i gian tĩnh l□ng riêng c□a b□n thân, ng□□i t□p còn tham d□ vào các gi□ thi□n đ□nh, l□p t□p đ□ng tác yoga và t□p th□, cũng nh□ các gi□ gi□ng d□y v□ yoga c□a HLV.

Có th□ tham gia khóa h□c 3, 7 ho□c 10 ngày.

Du l□ch yoga : Là nh□ng tour du l□ch ngh□ d□□ng yoga sau ch□□ng trình đào t□o. Đi□m đ□n là các danh lam th□ng c□nh n□i ti□ng □ VN. Ng□□i t□p tham gia các tour này không nh□ng có c□ h□i tham quan các th□ng c□nh mà còn th□□c hành ch□ đ□ ăn chay, t□p luy□n trong su□t chuy□n du l□ch.

Tour đ□□c t□ ch□c t□ 5-10 ngày.

Yoga k□t h□p dinh d□□ng, spa và massage đ□ th□ giãn và ph□c h□i năng l□□ng ki□u □n Đ□ : Đ□□c kéo dài kho□ng 10 ngày tr□ lên v□i nh□ng tr□ li□u th□ giãn, ph□c h□i năng l□□ng, thanh l□c c□ th□ kh□i nh□ng đ□c ch□t, phi□n não c□a cu□c s□ng hàng ngày. Đ□ng th□i, ng□□i t□p s□ nh□n đ□□c nh□ng l□i khuyên, h□□ng d□n t□ các chuyên gia trong lĩnh v□c spa ph□c h□i năng l□□ng, g□m nh□ng ch□□ng trình sau:

** T□p t□ th□ yoga Asana :* chu□i đ□ng tác “chào m□t tr□i” và 12 t□ th□ yoga , khai thông năng l□□ng thông qua bài t□p hít th□ và th□ giãn sâu…

** Massage tr□ li□u toàn thân Ayurvedic* (ph□c h□i năng l□□ng) theo ki□u □n, bao g□m Abhyanga, m□t lo□i massage b□ng tinh d□u th□o d□□c, k□t h□p v□i Shirodhara, cách massage thanh l□c và t□o cân b□ng cho tâm trí. Cu□i cùng là Swedhana, xông h□i th□o d□□c toàn c□ th□, giúp cho tinh d□u và th□o d□□c ng□m sâu vào c□ th□, nuôi d□□ng da và t□y các đ□c t□.

** T□ v□n ph□c h□i năng l□□ng ki□u □n:* ng□□i t□p đ□□c khám phá đ□c tính c□u trúc c□ th□ riêng c□a b□n thân và đ□□c t□ v□n cách gi□ cân b□ng c□ th□, trí l□c và tâm h□n thông qua cách ăn u□ng, l□i s□ng và nh□ng công c□ khác đ□ s□ng kh□e m□nh. Theo đó, s□ có nh□ng t□ v□n cho b□n v□ các ho□t đ□ng và nh□ng thay đ□i c□n thi□t trong l□i s□ng đê□ t□o đ□□c s□ cân b□ng.

Yoga ph□c h□i, ngh□ d□□ng đ□ ch□a các b□nh tâm lý, nghi□n ng□p: Đây là ch□□ng trình t□p khá m□i dành cho nh□ng ng□□i đang tìm ki□m ph□□ng pháp đ□ v□□t qua các ch□ng nghi□n hay nh□ng hành vi tiêu c□c c□a b□n thân; đ□ng th□i cũng dành cho nh□ng ng□□i có ti□n s□ nghi□n hay có ng□□i thân trong gia đình bi□ nghi□n. Đi□u ki□n là nh□ng ng□□i nghi□n r□□u, thu□c lá hay các ch□t hóa h□c khác ph□i qua t□i thi□u ba tháng cai nghi□n tr□□c khi tham gia khóa. Giáo viên s□ xem xét các nguyên nhân, lý do d□n đ□n nh□ng r□i lo□n, m□t cân b□ng và đ□a ra ph□□ng pháp th□c t□, đ□n gi□n và nh□ng nguyên t□c ph□c h□i giác quan giúp thay đ□i l□i s□ng, □n đ□nh tâm trí và cân b□ng c□m xúc □ m□t môi tr□□ng vui v□ và lành m□nh.

Ch□□ng trình g□m t□p yoga Asana (các t□ th□ yoga) và Pranayama (bài t□p th□ và th□ giãn ý th□c), hai bu□i thi□n đ□nh và tham gia hai bu□i h□i th□o (hai ti□ng r□□i) v□ đ□ tài Ayurveda và yoga
cho cu□c s□ng kh□e m□nh. Có th□ tùy ch□n các li□u pháp tr□ li□u phù h□p v□i đi□u ki□n riêng c□a m□i ng□□i (th□i gian r□nh, bu□i tr□a…) khi tham gia khóa luy□n t□p. Khóa h□c b□y ngày.

Ng□c Tú
Theo Báo Ph□ N□ TP.HCM