



**IYT® अध्ययन**

## **IYT®-अंतर्राष्ट्रीय योग शिक्षक 100 घंटे**

इस पाठ्यक्रम को पूरा करने पर, IYO® अंतर्राष्ट्रीय योग संगठन IYT®-अंतर्राष्ट्रीय योग शिक्षक को 100 घंटे, 8 प्रमाणपत्र प्रदान करता है, जो योग संकाय, सरकारी क्षेत्र और निजी क्षेत्रों में भी अंतर्राष्ट्रीय अग्रणी योग प्रशिक्षक की नौकरी पाने में फायदेमंद है। साथ ही, IYT® प्रमाणन 195 देशों में मान्य है। अधिक जानकारी के लिए, कृपया IYO® अंतर्राष्ट्रीय योग संगठन से IYT® लाभ प्रस्तुति मैनुअल पढ़ें।

### **IYT® पाठ्यक्रम पाठ्यक्रम**

योग का इतिहास  
योग दर्शन

IYT®100hours के साथ शुरुआत करना  
आपके लिए योग की सही शैली चुनना  
एक योग कक्षा ढूँढना  
अध्याय 6 सहारा और कपड़े  
अपने पहले सत्र की तैयारी

### **तत्वों**

आसनों को खड़ा करना और संतुलित करना  
लेट प्रोन और उल्टे आसन  
आसन  
श्वास: प्राणायाम  
ध्यान



अधिक समर्थन चाहते हैं? हमारी सदस्य सहायता टीम से [Yoga@iyoworld.com](mailto:Yoga@iyoworld.com) पर या +91 9964029333 पर संपर्क करें

