



RYS™ 申请指南

目录

RYS™ 增强申请清单	3
RYS™ 申请流程评估规则	4
RYS™ 申请流程的术语表	5
反骚扰政策范本	8
受保护成员骚扰.....	8
工作场所的性骚扰.....	9
性行为不检.....	10
师生之间的恋爱关系.....	12
出勤政策范本	15
行为准则范本	18
财务管理.....	19
专业成长/继续教育.....	20
师生关系.....	21
诚信.....	23
业务范围.....	24
机密信息.....	25
专业间关系.....	26
广告和公共传播.....	27
瑜伽公平.....	28
申诉政策范本	30
退款政策范本	38
反报复政策范本	41
新RYS™ 200核心课程和技能的指南	43
RYS™ 200 课程申请提交教程	47
RYS™ 在线学习最佳实践	51
新RYS™ 200 修选小时资料表	52

可用于: **English** | 日本語 | **Español**

为了协助您在RYS凭证申请过程中，Yoga Alliance™合并了您需要准备并提交以供审核的材料清单。您可以在完成零件时单击框来交互使用此清单，也可以根据需要滚动到零件的资源部分。

给所有申请的资源/工具

- [预算计算器](#)
- [每日排程器](#)
- [RYS申请流程评估规则](#)

第1部分

- [培训手册 \(词汇表\)](#)
- [培训时间表 \(词汇表 和 每日排程器\)](#)
- [政策:](#)
 - [行为准则](#)
 - [反报复政策](#)
 - [反骚扰政策](#)
 - [申诉政策](#)
 - [学费和退款政策](#)
 - [出勤政策](#)

第2部分

- [意向书 \(词汇表\)](#)
- [证书样本](#)
- [首席培训师和教师的背景和经验](#)
- [学员选拔程序](#)
- [师生比例](#)

专给新RYS 200申请的资源/工具

- [新RYS 200核心课程和技能指南](#)
- [提交讲解](#)
- [RYS™ 200 在线教学最佳实践](#)
- [新RYS 200选修时间说明书](#)

Yoga Alliance的加强申请和审核流程可实现更大的共享问责制，并使RYS达到或超过导致凭证的标准。Yoga Alliance根据以下指标进行评价：

- **准确性:** 信息需要符合当前的Yoga Alliance标准。如果内容不明确，将根据其与标准的接近程度进行衡量；
- **深度:** 信息需要显示掌握，运用，分析和扩展瑜伽知识所需的理解水平；和
- **明晰度:** 内容是否清楚和连贯地传达。

标准	不符合标准	接近标准	符合标准	超过标准
准确性	与标准无关，分类错误或定义错误	几乎与标准有关，被正确分类，并且被正确定义	明确涉及标准，已归类准确地，正确地定义	与标准异常相关，分类非常好，并且精确定义
深度	焦点不清楚，涵盖范围太广的主题，并且不准备受训者教授这些主题	有一定的重点，涵盖足够的主题范围，并为受训者有些准备了教授这些主题的方法	有明确的重点，涵盖预定主题，并准备受训者教授这些主题	具有非常明确的重点，涵盖了优良的主题，并明智地准备了受训者教授这些主题
明晰度	总体未定义的程序，带未指定和混乱的模式和概念	总体带有某种定义的程序，并有些指定和有些组织的模式和概念	总体明确定义的程序并明确组织的模式和概念	总体经过彻底定义的程序，具有特别指定和组织良好的模式和概念

为了协助您的RYS凭证进行申请，Yoga Alliance™ 创建了此术语表，方便您使用。

意向书

意向书, 写给Yoga Alliance, 传达您的瑜伽学校和瑜伽老师培训计划的教学系谱, 风格和/或方法。它还阐明了您对学员的期望, 以及学员对您学校的期望。请包括业主和首席培训师的观点。意向书应介于300-500个字。

培训手册

培训手册确定了正式教师培训计划的设计和大纲, 还可以确保培训计划介绍的一致性。

您的培训手册应包括您所需的所有支持材料。此外, 您的培训手册还应该支持持续学习和培训连续性。

以下是RYS培训手册大纲的示例。您的实际培训手册应包括大纲各部分所需的所有材料。*列出的参考文献仅是示例。*

- 目录
- 简介页面, 包括:
 - 培训手册中包含的内容
 - 如何使用培训手册
 - 本培训手册适用于谁
- 导航提示
- 扩展目录
 - 划分教育类别的部分
 - 学习目标
 - 主题和术语的定义
- 每个教育类别部分的摘要
 - 每个教育类别每个细分的简介, 培训时间表, 和过程大纲
- 图形, 插图, 照片等
 - 图形和图表以及其他支持主题的学习工具
 - 工作表和指南, 供学员自己练习和学习概念
 - 图像或视觉演示可增进理解
- 进一步阅读
 - 根据需要添加其他内容
 - 必读清单
 - 参考和引用
- 注释的其他页面以及包含页边空白的页面
- 关闭封面

训练时间表

训练时间表是您瑜伽训练结构和格式的概述。制定每日培训计划可帮助培训者了解从开始到完成的时间表。每天的时间表还将使受训者对您的瑜伽老师培训计划中的各种活动有深刻的理解。

有关使用日历和小时计算来建立培训时间表的帮助，请参阅我们的[每日时间表工具](#)。

训练时间表必须包含：

- 您见面的日期和时间
- 模块数量（如果是模块化格式），并且是连续的还是间歇的
- 每天每刻的教育类别和其他课程
- 每天的休息时间表和长短

有关RYS申请流程的问题，请联系会员服务。

1-888-921-9642 | info@yogaalliance.org

美国东部时间周一至四 10:00am–6:00pm | 周五 10:00am–5:00pm



政策范本

作为注册瑜伽学校(RYS™) 申请程序的一部分，学校需要提交行为守则，反骚扰，出勤，申诉，退款和反报复政策。Yoga Alliance™ 提供了所需政策的范本，以帮助完成申请过程。

免责声明

本文档包括样本范本，这些样本范本仅用于提供信息和说明目的，并不构成法律建议或用作法律建议。Yoga Alliance不要求也不建议样本范本的特定形式或内容。

如果 RYS 在任何问题上需要法律建议，Yoga Alliance 建议咨询律师。只有律师才能提供适合您特定情况的法律建议。

Yoga Alliance 不负责您使用或访问此样本范本或 Yoga Alliance 提供的任何其他资源所引起的任何索赔，损失或其他责任。此样本范本是“按原样”提供的，并且不主张内容没有错误。

概貌

骚扰是一个法律术语，表示针对受保护某人的不受欢迎的言语和非言语行为。

性骚扰是一个法律术语，表示不受欢迎的性行为，要求性恩惠以及其他在工作场所对性进行的言语或身体骚扰。

性行为不端是一个非正式术语，表示可能涉及或可能不涉及骚扰的广泛行为。

您的学校可以灵活地制定反骚扰政策。我们鼓励您考虑政策中的多种潜在情况，包括您对非性骚扰，自愿的恋爱关系和非自愿的骚扰指控的立场。

为了支持您，Yoga Alliance™ 提供了政策范本部分来迫近以下情况：*

- [骚扰受保护成员](#)
- [工作场所的性骚扰](#)
- [性行为不端](#)
- [师生之间的恋爱关系](#)

每个部分的语言均应进行修改以适合您学校的独特需求。您还可以创建自己的策略语言。您也可以参考 [Yoga Alliance 的性行为不端政策和反骚扰政策](#) 来制定您学校的政策。

*请参阅第7页的 [免责声明](#)。

骚扰受保护成员

范本 A (简写)

我们不允许经理，员工，教师，独立承包商，学生或工作场所中的其他人在年龄，性别（包括怀孕），种族，文化，国籍，宗教，性取向，残疾，社会经济地位，遗传信息或法律禁止的任何其他依据的基础上骚扰任何其他人。

范本 B (长表)

我们不允许经理，员工，教师，独立承包商，学生或工作场所中的其他人在年龄，性别（包括怀孕），种族，文化，国籍，宗教，性取向，残疾，社会经济地位，遗传信息或法律禁止的任何其他依据的基础上骚扰任何其他人。

骚扰是基于个人受保护的特征的不受欢迎的口头或非言语行为，该行为 (i) 贬低或表现出对人的敌意或厌恶，并且影响他们的就业机会或福利； (ii) 具有不合理地干扰其工作绩效的目的或效果； (iii) 忍受令人反感的行为成为继续受雇的条件；或 (iv) 旨在创造合理的人会觉得威吓，敌对或辱骂的环境的目的或效果。

骚扰包括上级，侮辱，骂人，负面定型观念，侮辱，恐吓，嘲笑，威胁，恐吓或敌对行为，贬损笑话，并在工作场所中显示诽谤或敌视或对个人或团体厌恶的书面或图形材料基于其受保护的特征。小问题，烦恼和孤立的小事件可能不会增加骚扰的程度。

工作场所的性骚扰

范本 A (简写)

我们不容忍我们工作场所中的性骚扰。工作场所中的性骚扰是影响该人的工作或工作环境的任何不受欢迎的性行为，要求性恩惠以及其他对性进行的言语或身体骚扰。

范本 B (长表)

我们不容忍我们工作场所中的性骚扰。性骚扰是指在以下情况下的任何不受欢迎的性关注，性进展，要求性恩惠以及其他具有性行为的口头，视觉或身体行为：

- (a) 服从这种行为是明示或暗含的个人雇用条款或条件；
- (b) 个人屈从或拒绝这种行为被用作影响该人的就业决定的基础；
- (c) 这种行为的目的是或不合理地干扰个人的工作表现；或
- (d) 此行为的目的是或效果是营造恐吓，敌对或令人反感的工作环境。

性骚扰的例子包括不想要的和不必要的身体接触；令人反感的言论（包括对外表的不受欢迎的评论）；淫秽笑话或其他不适当使用性攻击性语言的内容；在工作室中展示性暗示的物品或图片；以及老师，学生，客户，顾客或其他访客到工作室的不受欢迎的性行为。非肢体手势，行为，不必要的肢体接触，言语暗示或影射也可能会构成性骚扰。

性行为不端

范本 A

我们禁止在我们的工作场所中发生性行为不端。性行为不端是指任何未经请求且不受欢迎的性行为，包括在瑜伽课或工作场所中造成性敌意环境的性要求，性接触以及言语，视觉或身体行为的要求。

范本 B

我们禁止在我们的工作场所中发生性行为不检。性行为不检是指任何未经请求且不受欢迎的性行为，包括在瑜伽课或工作场所中造成性敌意环境的性要求，性接触以及言语，视觉或身体行为的要求。教师不得在班级，工作室，网站或社交媒体站上使用暗示性的语言（包括性笑话和侮辱性评论），手势，动作或图像。老师应避免对学生的外表发表评论，以免被认为是性取向或暗示吸引力。教师应避免发表使理想化或具有特定身体类型或形象的评论。如果学生告诉老师任何行为不受欢迎并且老师重复了该行为，这可能被视为骚扰。

范本 C

我们禁止在我们的工作场所中发生性行为不检。性行为不检是指任何未经请求且不受欢迎的性行为，包括在瑜伽课或工作场所中造成性敌意环境的性要求，性接触以及言语，视觉或身体行为的要求。

如果教师从事某种行为，其目的或结果是要求学生服从该行为以获得与学习或教导瑜伽有关的任何利益或特权，则也会发生性行为不端。

虽然不可能列出可能构成性不端行为的所有情况，但以下是不端行为的示例：

- 性进步，无论是否涉及身体接触；
- 有关性行为的性俗语，笑话，书面或口头言论，有关性生活的八卦，对一个人的身体，性活动或缺陷的评论；

- 展示性暗示的物品，图片或卡通；
- 不受欢迎的嘲笑，吹口哨，身体接触，性手势，暗示或侮辱性评论；
- 对一个人的性取向或性别认同的评论或猜想；
- 调查一个人的性行为；
- 对性取向的体式进行调整或触摸； 和
- 讨论自己的性行为。

范本 D

教师必须与学生保持专业关系。这包括适当的社会和性别界限。教师必须创造并维护一个安全的环境，以赢得学生的信任和相互尊重。

即使学生试图建立性关系，教师也不得发起或从事任何涉及学生的性行为，性活动或性化行为。与学生发生的所有形式的性参与都是不道德的，构成性不端行为。

范本 E

教师认识到作为老师的独特功率和师生关系的不平衡。在认识到瑜伽关系的复杂性时，教师不得利用学生的信任和依赖性。

老师应避免与学生的任何双重关系（例如，业务，个人或性关系），这可能会损害他们的专业判断力，损害其教学的完整性和/或利用这种关系谋取自己的利益。

老师知道瑜伽馆是深层精神工作和转变的地方。即使学生邀请此类行为，教师也不得与学生进行性评论，手势或接触。在任何情况下都不会容忍性行为不端。

范本 F

我们禁止在我们的工作场所中发生性行为不检。性行为不检是指任何未经请求且不受欢迎的性行为，包括在瑜伽课或工作场所中造成性敌意环境的性要求，性接触以及言语，视觉或身体行为的要求。

如果教师从事某种行为，其目的或结果是要求学生服从该行为以获得与学习或教导瑜伽有关的任何利益或特权，则也会发生性行为不端。

虽然不可能列出可能构成性不端行为的所有情况，但以下是不端行为的示例：

言语骚扰

- 不欢迎的性挑逗，故事，笑话，言论或问题
- 性评论，故事或影射
- 将工作讨论转变为性话题
- 询问性幻想，喜好或病史
- 询问有关社交或性生活的个人问题
- 关于一个人的衣服，解剖结构或外貌的性评论
- 撒谎或散布关于某人的性生活的谣言
- 称个人为洋娃娃，宝贝，甜心，爱人或类似术语
- 反复约会一个不感兴趣的人
- 发送不欢迎的信件，电话或其他具有性性质的材料
- 在社交媒体上闲逛缠扰
- 施加性要求的不欢迎压力

非语言骚扰

- 阻碍人的道路或跟随
- 赠送不受欢迎的个人礼物
- 展示性暗示物品
- 用手或通过身体动作做出性手势/姿势
- 有害的性外观或手势

身体骚扰

- 拥抱，亲吻，拍拍或抚摸
- 在他人周围进行性接触或性摩擦
- 不欢迎的故意触摸，倾斜，迫至一隅或挤压
- 进行不欢迎的按摩
- 性取向的体式调整或触摸
- 承诺开悟或特殊的教导或地位，以换取性爱
- 实际或企图强奸或性侵犯

师生恋爱关系

范本 A (无条件禁止 - 简写)

在师生关系期间，教师不得邀请，回应或允许与学生发生任何性行为或浪漫行为。

范本 B (无条件禁止-长表)

在师生关系期间，教师不得邀请，回应或允许与学生发生任何性行为或浪漫行为。

在师生关系期间发生的性或恋爱互动构成性行为不端，并且是不道德的。性或恋爱的互动有损于教学关系的目标，可能会利用学生的脆弱性，可能掩盖老师对学生的判断，可能对学生的健康不利，并损害瑜伽界的声誉。

瑜伽老师必须在与学生的关系中保持专业上的界限，以便为学生的最大利益服务。老师的利益无关紧要：瑜伽教学的艺术重点在于满足学生的精神需求。师生关系涉及到权力的不平衡，任何这种不平衡被利用于教师的性目的都是不道德的。即使这种关系是由学生发起的，但仍必须由老师避免。

如果老师开始在恋爱地与学生交往，则该老师应终止教学关系。老师必须确保与学生打交道的任何行为始终是专业的，不会产生误会或误解。如果关系开始发展，教师应寻求学校管理的指导。

范本 C (酌情 - 简写)

教师应避免与学生建立私人或性关系，这可能会损害他们的专业判断力或伤害其教学的完整性。如果关系开始发展，老师应将其带到学校管理。

范本 D (酌情 - 长表)

教师应避免与学生建立私人或性关系，这可能会损害他们的专业判断力或伤害其教学的完整性。如果关系开始发展，老师应将其带到学校管理。

瑜伽老师致力于保持无可挑剔的职业操守标准，并促进学生的身体，情感和精神健康。教师认识到师生关系中固有的功率失衡，并认识到与学生的浪漫关系有可能利用学生的信任，建立依赖关系并损害老师的廉正。

即使学生发起恋爱关系，教师也应避免对学生采取行动，做出回应或允许与学生发生性接触或浪漫恋爱。教师应确保与学生的关系始终是专业的，并且不容误解或曲解。

但是，如果与学生的浪漫的吸引力确实开始发展，则在采取行动之前，教师应寻求学校管理层的指导。然后，学校管理层将决定如何处理这种关系。例如，它可能保佑关系，但建立边界以防止利益冲突和其他问题。它还可能决定老师或学生应该离开学校。

如果老师与学生之间有不是由师生关系引起的恋爱关系，应提请学校管理层注意，以便可以指导夫妇保持较高的道德标准。

概貌

您的瑜伽老师培训计划的“出勤政策”可以帮助确保学生达到成为瑜伽老师的标准，并突出说明学生参加培训计划的每个部分的重要性。Yoga Alliance™ 标准是强制性的，必须完成完整的课程表才能让您的受训者在 Yoga Alliance 注册。但是，生活意外是不能避免的。学校应该有预先制定的计划，以支持培训者完成培训计划。

创建出勤政策时，您可能需要考虑以下因素：

- 错过培训的可接受原因（病假，家庭紧急情况等）；
- 培训者可以弥补的培训小时数是多少？（即，可以补多少小时有限制吗？如果有，是多少？有什么理由要对此限制作例外处理？）
- 您会收取额外的弥补时间费用吗？

您的出勤政策应包含在针对已加入您的瑜伽教练培训计划的学生的培训材料中。Yoga Alliance 在下面提供了一些出勤政策范本*，以帮助您入门。随意编辑和更新这些范本，以最适合您学校的独特程序需求。

*请参阅第7页的[免责声明](#)。

范本 A

毕业我们的课程要求学生参加所有培训课程。任何缺席都必须事先得到我们的计划主管的批准。如果时间被提前安排而由计划主管批准，学生最多可以错过____小时。我们将提供____个补习课程，总计____小时，已包含在学费中。

我们不接受未经批准的缺勤。未经批准的缺勤可能会导致学生被退学。在这情况下，计划主管将自行决定是否毕业这个学生。

范本 B

缺少的培训时间：

每个学生都可以错过____小时瑜伽培训计划的____小时或一个周末。这些错过的时间是包括在计划费用中并必须被弥补。如果错过了多余一个周末的培训，则学生**必须**以每小时¥ ____率安排弥补课程才能从该课程毕业。学生必须在错过的周末之前联系计划负责人。

迟到：

上课迟到____分钟以上的任何学生都将被扣一个小时的培训计划时间，并且需要以每小时¥ _____的率补足。

退出政策：

如果学生出于任何原因希望退出我们的计划，则必须首先联系计划负责人以讨论他们退出的原因。退款将根据计划的退款政策提供。

从计划终止：

在以下情况下，该计划可能会决定终止任何学生的参与：（1）录取过程中使用了对计划有重大影响的虚假信息；（2）学生错过了任何科目类别的____%以上；（3）连续缺席超过____天而没有与计划负责人联系的学生；（四）未及时交纳学费的学生；或（5）学生经过____次尝试后无法通过考试。如果学校决定终止学生对计划的参与，则该学生无权获得任何先前的付款或费用。所有之前的付款和费用均不可退款和转让。

从计划终止：不良行为

如果该学校以不良行为将学生驱逐出该计划，则不会退款。不良行为是违反《行为准则》，八卦，骚扰，霸凌或任何其他不适当或破坏程序或同伴福利的行为。

范本 C

我们的计划要求学生准时上课，即使在休息和午餐后。

鼓励学生出勤率100%。但是，我们了解到，学生在课堂之外有重要的承诺。如果情有可原情况发生了而影响出勤率，则允许学生缺课，但前提是它们与计划负责人一起安排补课。学生负责重新安排错过的课时，以弥补他们错过的任何课程资料。

如果学生需要错过任何培训课程，则必须在课程开始之前与计划负责人交谈。如果我们有培训师和开放工作室，缺席可以在每小时¥ _____率补课。

范本 D

我们要求100%的出勤率才能毕业并从我们的计划中获得结业证书。整个培训期间都将点名。

如果有紧急情况，请立即通知计划负责人。如果学生有提前计划而需要缺课，与参加本课程相冲突，请联系计划负责人以讨论解决方案。

每个学生都有责任与计划主任安排补课时间。学生必须为与老师进行的私人弥补课程额外付费。

每个学生都应在开始上课时间____分钟前到达，以设置个人位置便可以按时开始培训。如果学生迟到超过____次，这将导致他们的总课程时间减少____小时。

由于医疗上的无能或其他特殊情况，由计划负责人酌情决定休假。在这种情况下，我们的退款政策将适用于未使用的学费，学生必须重新申请下一次可用的课程，并支付剩余的学费和/或任何相关的管理费的差额（如果有）。如果下一学期增加学费，则学生必须支付较高的学费。

概貌

您学校的《行为准则》应该是一项综合性政策，旨在制定和维护您学校可以接受的操作，程序和行为标准。您可以灵活地创建自己的行为准则。如果您需要支持，Yoga Alliance™ 在以下为您提供行为准则范本。*随意选择最适合您学校的每个主题的版本或创建自己的主题。您无需在自己的《行为准则》中拥有所有这些主题；但是，我们鼓励您制定一份详尽的《行为准则》，以为您的学校和学员提供最佳支持。

提供的范本用于以下主题：

- [目的声明](#)
- [财务惯例](#)
- [专业成长/继续教育](#)
- [师生关系](#)
- [诚信](#)
- [业务范围](#)
- [机密信息](#)
- [专业间关系](#)
- [广告和公共传播](#)
- [瑜伽公平](#)

还要求您的学校制定申诉政策，反报复政策，性行为不端政策和反骚扰政策。有些学校也选择在其行为准则中引用和/或包括其中一项或全部内容。如果这样做，请确保这些政策之内和之间的语言是一致的。

*请参阅第7页的[免责声明](#)。

目的声明

范本 A

《行为准则》的目的是帮助我们的老师以最纯正的精神服务，并保护我们的学生和社区。

范本 B

我们致力于为瑜伽老师坚持高道德标准。我们认为，确保学生可以在身体，心理和精神上成长的安全环境是老师的责任。学生寻找具有真实性，经验和智慧的老师指导。我们制定的《行为准则》旨在保护我们的学生与老师之间这种潜在的脆弱关系，并坚持最高专业标准。

范本 C

我们的行为准则旨在提供特定的标准，以涵盖我们的瑜伽老师遇到的大多数情况。它的主要目标是为我们的学生，老师，瑜伽社区和公众提供福利和保护。它阐明了我们老师必须遵循的道德标准。行为准则旨在通过采用统一的行为标准，同时认识到瑜伽教学和练习的许多传统的多样性，来提高我们瑜伽老师的专业水平和诚信度。

范本 D

我们已经采用了适用于我们所有老师的《行为准则》。我们认为，确保学生可以在身体，心理和精神上成长的安全和受保护的环境是我们老师的责任。我们认为，我们的老师必须追求并表达《行为准则》中规定的最高行为标准。我们的行为准则体现了帕坦加利瑜伽经的山法和尼山法，这是适用于所有瑜伽从业人员的道德行为规则。

财务惯例

范本 A

教师将以直接而专业方式讨论所有费用和财务安排。教师将根据公认的标准业务和会计惯例管理其业务。鼓励教师为有需要的个人或团体提供服务，而无需考虑经济报酬。教师既不会为转介学生收到或提供佣金。

范本 B

教师将根据公认的标准业务和会计惯例管理其业务。我们不鼓励老师与学生进行任何形式的财务往来。这包括贷款，礼物和业务关系。如果教师对开展业务或与学生的潜在财务状况有任何疑问，则应联系道德委员会或学校领导寻求指导。

范本 C

在处理所有业务时，教师将诚实，直率，公正和尽责。教师将根据公认的标准业务和会计惯例管理其业务。教师将以直接的专业方式讨论所有费用和财务安排。

教师将寻求机会，以无偿的方式为更广泛的瑜伽界服务不足的个人或团体提供服务。

范本 D

教师将寻求：

- i. 遵守适用于其业务的所有法律和业务要求；
- ii. 确保所有与瑜伽益处有关的广告均准确，公正且无误导；
- iii. 在所有业务往来过程中，公平，透明和诚实地对待员工，助理，学生，同事和其他保健业务；和
- iv. 在职业和个人生活中遵循合理的环境和可持续实践。

专业成长/继续教育

范本 A

教师应致力于瑜伽的继续学习和练习，包括体式，冥想和理论。

范本 B

教师应通过保持最新的瑜伽练习发展并参加继续教育计划来不断提高自己的技能，从而保持瑜伽专业的正直，能力和高水平。

范本 C

教师应保持定期的瑜伽练习，包括体式和冥想。教师应致力于不断提高其专业知识和技能。

范本 D

教师应保持和提高其专业知识和能力，通过定期评估其个人和专业的优缺点，并通过继续教育和培训，努力追求专业卓越。教师应通过练习和学习来跟上瑜伽的最新发展。

师生关系

范本 A

教师应高度重视学生的道德，社会和宗教标准。教师应避免将自己的个人信念强加给学生，尽管他们可以在课堂上适当的时候以敏感和谨慎的方式表达自己的信念。

教师应承认学生对他们的信任以及师生关系的独特情况。教师应避免剥削学生的信任和依赖性。教师应避免与学生有别的关系（例如，业务，亲密的人际关系或性关系），因可能会损害他们的判断力，损害教学的正直性和/或利用这种关系谋取个人利益。教师不得进行骚扰或侮辱性言语或行为，也不得剥削学生。

教师认识到师生关系涉及权力失衡，如果教师选择与学生建立个人关系，则应谨慎行事。

范本 B

教师应与学生保持专业关系。教师认识到师生关系涉及权力失衡。老师应避免与学生的任何关系，该关系以任何方式剥削学生或可能为教师的个人利益使用。教师不得进行骚扰，辱骂词或行为，也不得剥削学生。

瑜伽老师和学生之间的关系基于信任。为了建立并保持这种信任，教师在与学生的互动中必须礼貌，体贴和诚实。

教师应与学生进行良好的沟通。教师应专心听取学生的意见，尊重他们的观点，信念和文化，并且不应让其信念和价值观对他们与学生的关系产生不利影响。教师应避免将自己的信念强加给学生。

范本 C

教师应尊重学生。教师切勿对学生强加自己的看法，而应承认每个学生都有权享有他或她的世界观，思想和信念。但是，教师必须向学生传达瑜伽的真实练习涉及到人类个性的转变，包括态度和观念。如果学生不愿改变，或者学生的观点严重阻碍了接受瑜伽的过程，那么老师可以终止教学关系。教师不应利用学生的信任及其潜在的依赖性，而应鼓励学生找到更大的内在自由。

范本 D

老师致力于在所有学生，老师和教职员中承认普世精神。

教师必须保持与学生的专业关系。老师认识到学生对他们的信任以及师生关系的独特力量。教师应避免与学生的双重关系（例如，业务，亲密的个人或性关系），这可能会损害他们的判断力，损害教学的完整性和/或利用这种关系谋取个人利益。

教师认识到他们的教导可能导致与学生的身体接触。仅在征得学生同意并铭记他们的福祉的情况下使用触摸。接触不得有任何个人动机或性动机。

教师不得从事因其性内容或提及性别或性取向而冒犯其学生的行为，评论或幽默。

范本 E

教师应尊重学生和学生的个性，尊严和隐私。

教师应致力于促进学生的身心健康。教师应不伤害学生，应致力于实践阿希姆萨，并努力减轻所有人的痛苦。

教师应为练习瑜伽创造并保持安全，清洁，舒适和积极的环境。

瑜伽老师和学生之间的关系基于信任。为了建立并保持这种信任，老师必须对学生有礼貌，体贴和诚实。教师应与学生进行良好的沟通。教师应专心听取学生的意见，尊重他们的观点，信念和文化，并且不应让其信念和价值观对他们与学生的关系产生不利影响。教师应避免将自己的信念强加于他人，尽管他们可以在课堂上适当时候表达自己的信念。

范本 F

教师认识到学生对他们的信任以及师生关系的权力失衡。教师应避免利用学生的信任和依赖性。教师应保持明确的个人和专业界限，以保证自己成为安全神圣的场所的管家。

在与学生的关系中，教师将不断意识到自己的力量和影响力。老师会注意不要将自己的日程，看法和成果投射到学生身上。老师不会以学生为代价寻求满足自己的利益。教师应在与学生的关系中保持专业界限，并避免任何可能利用学生与老师之间信任的关系。

老师们意识到他们的目的是服务于学生的个人探索和成长。教师将避免任何与学生的最大利益相抵触的活动或影响，或仅出于个人利益或满足的目的而进行的活动或影响。

诚信

范本 A

教师应恪守最高的道德标准。教师应努力确保他们的意图，行为和言论基于诚实，同情，无私，可信赖和透明。

教师认识到学习过程永远不会完成，因此应避免将自己描绘成“开明”或“精神上高等”。老师们意识到他们正在与学生和别的老师一起走在精神道路上。教师在教学中应树立人性化的态度，并将工作奉献给比自己更大的事业。

范本 B

教师致力于保持无可挑剔的专业能力和诚信标准。教师致力于促进学生的身体，情感，心理和精神健康。教师致力于练习瑜伽作为一种生活方式，其中包括采用瑜伽的基本道德原则，并使他们的生活方式在环境上可持续。

范本 C

教师应努力遵守yamas和niyamas所描绘的传统瑜伽原则。

教师致力于保持无可挑剔的职业操守标准，并促进学生的身体，情感和精神健康。教师认识到师生关系中固有的不平衡，并且与学生的关系有可能利用学生的信任，建立依赖关系并损害老师的品格。教师应避免与学生建立亲密的个人或性关系，这可能会损害他们的专业判断力或损害其教学的完整性。

范本 D

教师应恪守最高的专业和个人行为标准。教师应确保自己的行为不会出现专业上的不当行为。必须避免采取任何可能有益于老师，不利于瑜伽界或个别学生的行为，以免损害公众对瑜伽完诚信的信任。教师应致力于学习，教学和推广瑜伽的艺术，科学和哲学，并保持高水平的职业能力和正直。

业务范围

范本 A

教师不得抛弃或忽略学生。如果教师无法（或出于适当原因不愿）提供专业帮助或继续建立专业关系，则他们应尽一切合理的努力安排与另一位老师为该学生提供指导。老师应避免就学生的个人生活提出任何个人建议。

教师不得提供医疗建议。教师不得开处方或建议拒绝医生的建议。教师应在适当的时候将学生转介绍给医生或有执照的专业人员。

范本 B

教师应诚实地代表自己的资格，并仅提供他们有认证和资格执行的服务。教师不得提供医疗建议。教师不得建议治疗，诊断病情或建议学生无视医疗建议。在适当的时候，教师应将学生转介绍给医生或有执照的专业人士。

范本 C

教师不得诊断学生的身体或心理状况。教师不得提供医疗建议。教师不得开处方或建议拒绝医生的建议。在适当的时候，教师应将学生转介给医生或有执照的专业人士。

范本 D

教师不得从事未经许可的医学实践。教师不得提供医疗建议。教师不得建议治疗，诊断病情或建议学生不听医生的建议。在适当的时候，教师应将学生转介给医生或有执照的专业人士。

范本 E（对于瑜伽馆）

我们的瑜伽馆不会从事未经授权的医学实践。我们不会建议治疗，诊断病情或建议学生不听医生的建议。在适当的时候，我们会将学生转介给医生或有执照的专业人士。

机密信息

范本 A

教师应严格保密学生公开的所有个人信息。

范本 B

教师应严格保密学生或顾客公开的所有个人信息。除非获得学生或顾客的书面同意，老师从学生或顾客那里收到个人信息不得透露。老师之间有关学生或客户的所有讨论均应在安全，非公开的环境中进行。

范本 C

教师应严格保密学生或顾客公开的所有个人信息。除非获得学生或顾客的书面同意，老师从学生或顾客那里收到个人信息不得透露。但是，在以下情况下，教师可以未经许可就披露有关学生或客户的私人信息：

- (a) 为了遵守法律或法院的命令；
- (b) 为了防止学生或客户或他人受到人身伤害或危险；或
- (c) 有关资料已向公众披露。

范本 D

教师应尊重并保护所有学生或客户的福利。教师应严格保密学生或顾客公开的所有个人信息。老师之间有关学生或客户的所有讨论均应在安全，非公开的环境中进行。

除以下情况外，教师不得泄露学生或客户的个人信息：(a) 为了遵守法律或法院的命令，(b) 为了防止学生或客户或他人受到人身伤害或危险，或 (c) 有关资料已向公众披露。在课堂上录制音频或视频之前，教师将获得学生的同意。

范本 E（对于瑜伽馆）

我们的工作室将对老师，学生和客户披露的所有私人信息进行保密。我们将维持商业上合理的政策和程序，以保护我们的老师，学生和客户披露的所有私人信息的机密性。

专业间关系

范本 A

教师是卫生保健和福祉专业人员网络的一部分，应寻求发展跨学科的关系。教师与同事和其他健康从业人员的关系应以光荣的态度行事。教师不得公开批评其他瑜伽学校或老师的做法。

范本 B

教师是医疗保健和福祉社区的一部分，应该努力发展和维护社区内的关系，以造福学生和他们的专业发展。教师与同事和其他健康从业人员的关系应以光荣的态度行事。教师应通过拥抱多样性，协作并致力于所有人的利益来努力建立社区的团结。

教师应对其他瑜伽老师，学校和传统采取宽容和接受的态度。教师不得公开批评其他瑜伽学校或老师的做法。但是，教师认识到意见分歧是可以预期的，并且可以用敏感而富有同情心的方式讨论它们。当必须提出批判时，应该公正，谨慎并以事实为重点。

范本 C

教师是福祉社区的一部分，应该努力发展和维护社区内的关系，以造福学生和他们的专业发展。教师应对其他瑜伽老师，学校和传统采取宽容的态度。教师不得通过批判其他传统，学校或教师的教学无故的破坏学生对他们的信任。如果老师听到学生或同事对此批评，他或她必须在表达自己对此事的观点时以最大的谨慎和专业精神行事。

范本 D

教师是卫生保健和福祉专业人员网络的一部分，应寻求发展跨学科的关系。教师应寻求与其他专业人员的合作，以保护和增进瑜伽界和整个公众的福祉。

广告和公共传播

范本 A

教师应准确代表其专业资格和证书，以及与任何组织的关系。宣传课程或讲习班的公告和小册子应准确地描述它们。这些原则旨在维护我们的教学质量，并应遵守法律准则以适当代表我们的服务。

范本 B

教师不得针对以下方面做出虚假，欺骗性或欺诈性的陈述或广告：

(i) 他们的训练，经验或能力； (ii) 他们的学历或证书； (iii) 他们的机构关系； (iv) 他们的课程，研讨会和教师培训； (v) 服务成功的科学或临床基础； (vi) 他们的费用； (vii) 涉及煽情，夸大或肤浅的陈述； (viii) 意图利用学生的恐惧或情绪或对治疗或结果产生不合理的期望。

范本 C

教师应向学生和同事提供有关其专业资格，所提供的服务和教学安排的高质量和事实信息。教师应把学生放在第一位，维护他们的信任并保持瑜伽社区的专业水平。教师不得歪曲自己的专业资格和从属关系，也不得错误地暗示任何组织或团体的赞助或证明。

范本 D

教师不得虚假广告。教师应避免对瑜伽的益处发表科学和瑜伽界普遍接受的经验并不能确认的公开声明。讲习班，诊所，研讨会或类似活动的广告必须清楚说明活动的目的，目标受众和教育目标。应公平，准确地披露教师的教育，培训和经验。广告应有尊严。广告不得包含有关瑜伽好处的夸大主张。

范本 E（对于瑜伽馆）

我们的工作室不会就以下方面做出虚假，欺骗性或欺诈性的陈述或广告：（i）我们老师的训练，经验或能力；（ii）我们老师的学历或证书；（iii）他们的机构或协会隶属关系；（iv）他们的课程，研讨会和教师培训；（v）服务成功的科学或临床基础；（vi）他们的费用；（vii）我们老师的非凡或独特能力，包括涉及耸人听闻或夸大其词的陈述；（viii）意图利用学生的恐惧，焦虑或情绪，或提出不合理的结果主张。

瑜伽公平

范本 A

教师应欢迎所有学生，无论其年龄，性别（包括怀孕，性别认同和感知的性别表达），性取向，种族，国籍，婚姻状况，父母身份，退伍军人身份，宗教信仰或身体或精神残疾，老师具有适当的专业知识。

范本 B

无论宗教，性别，性取向，语言，国籍，政治或文化背景如何，老师都会欢迎，接受和支持所有学生。

教师将拥护瑜伽公平性。教师应寻求认识并致力于使瑜伽更加公平，包容，可及和多样化。这包括瑜伽的多样性，包容性和可及性。在恢复瑜伽社区公平性的整个工作过程中，教师将做出有意识的决定，以周到且有目的性地解决这些问题。

教师将强调诚实学习，教导和练习瑜伽的重要性，这意味着促进公平，减少伤害，尊重和利用文化差异，并在尊重瑜伽文化和历史根源的完整性的同时促进瑜伽各个领域的多样性和包容性。

范本 C

鼓励教师让所有人都能接受瑜伽。鼓励老师创建集成的无障碍瑜伽班，所有学生都可以一起练习。鼓励教师有意识和致力于使瑜伽更加公平，包容，可及和多样化。这包括修改瑜伽练习的方式，以适合残障，身体挑战，慢性病，年长者以及任何可能在常规课堂上感到不适的人。它还包括使班级欢迎所有人，并以有创伤知情的方式与学生接触。

鼓励教师接受适当的培训，以提供无障碍的瑜伽课。

范本 D

教师应承担共同的责任，认识并致力于改变瑜伽中存在的平等现象，这种不平等现象导致许多人感到被排斥和代表不足。这些人可能由于其身体构成和/或身体能力而感到被排斥。鼓励教师采取积极措施，促进瑜伽的融入，以：（1）促进公平；（2）减少对学生的伤害；（3）尊重和利用文化差异；（4）在尊重瑜伽文化和历史渊源的完整性的同时，扩大瑜伽各个领域的多样性和可及性。

教师不得基于年龄，性别（包括怀孕），种族，族裔，文化，国籍，宗教，性取向，残疾，社会经济地位或遗传信息等任何受保护的类别，歧视或拒绝向任何学生，客户或雇员提供教学或专业帮助。

范本 E（对于瑜伽馆）

我们的工作室不会基于年龄，性别（包括怀孕），种族，族裔，文化，国籍，宗教，性取向，残疾，社会经济地位或遗传信息等任何受保护的类别，歧视或拒绝向任何学生，客户或雇员提供教学或专业帮助。我们不会在工作场所歧视。

概貌

申诉政策为教师和学生提供了一种轻松安全的方式来解决令人困扰或敏感的问题，并提供了有关如何处理这些问题的见解。

创建申诉政策时，请注意以下事项：

- 提出申诉报告需要哪些信息和证据？
- 谁来评估和回应申诉报告？
- 对于发现可信的申诉报告，将采取什么行动？
- 在评估申诉报告时将采取哪些步骤来最大程度地减少偏差？

为了最大程度地减少偏见并确保公正地处理申诉报告，您可以考虑在学校内组织道德委员会。该委员会可以由与您的僧伽相关的预设个人组成，这些个人评估申诉报告并根据手头的证据确定适当的回应。在没有道德委员会的情况下，您的申诉政策可以由学校管理层或您的人力资源部门（也称为“审核机构”）执行。

每个部分的语言均应进行修改以适合您学校的独特需求。您还可以创建自己的策略语言。您也可以参考Yoga Alliance™的申诉和性骚扰政策来制定您学校的政策。*

*请参阅第7页的[免责声明](#)。

范本 A（简写）

报告违反政策

我们鼓励任何遭受性行为不端或任何其他违反我们的政策和行为准则的行为的人，向我们的道德委员会，人力资源部或学校管理（此后称为“审查机构”）层举报该事件。

该报告应包含以下信息：

- 你的姓名；
- 您的电子邮件和电话号码；
- 反对者的姓名；

- 涉嫌违反政策的描述；
- 违反政策的日期和地点；
- 第一手证人的姓名和联系方式；
- 任何其他可用于支持申诉的可信证据。

为了公平和隐私起见，所有报告都必须由亲自经历不当行为的人员进行。我们不会根据第三方的不当行为举报进行调查。

所有报告都必须基于报告事件的人合理认为准确的信息而真诚地做出。

在整个报告审查过程中，我们可能会要求报告事件的人员提供更多信息。

我们将采取适当的措施以确保遵守我们的政策。审查机构将在任何情况下均认为公正和合理的任何制裁措施。

我们不会允许任何为善意举报或提供与调查涉嫌违规行为有关的信息的人被进行报复。

任何在申诉报告审查期间提供的信息将被保密处理。同样，针对报告采取的任何措施也将是机密的。

范本 B (中型)

报告违反政策

我们鼓励任何遭受性行为不端或任何其他违反我们的政策和行为准则的行为的人，向我们的道德委员会，人力资源部或学校管理（此后称为“审查机构”）层举报该事件。

该报告应包含以下信息：

- 你的姓名；
- 您的电子邮件和电话号码；
- 反对者的姓名；
- 涉嫌违反政策的描述；
- 违反政策的日期和地点；
- 第一手证人的姓名和联系方式；
- 任何其他可用于支持申诉的可信证据。

为了公平和隐私起见，所有报告都必须由亲自经历不当行为的人员进行。我们不会根据第三方的不当行为举报进行调查。

所有报告都必须基于报告事件的人合理认为准确的信息而真诚地做出。

在整个报告审查过程中，我们可能会要求报告事件的人员提供更多信息。

我们将采取适当的措施以确保遵守我们的政策。审查机构将在任何情况下均认为公正和合理的任何制裁措施。

我们不会允许任何为善意举报或提供与调查涉嫌违规行为有关的信息的人被进行报复。

任何在申诉报告审查期间提供的信息将被保密处理。同样，针对报告采取的任何措施也将是机密的。

正当步骤和程序

我们认识到，我们学校有义务给予被指控不当行为的人合理程度的正当程序。由于此人可能会失去工作，其声誉可能受到损害，因此决策过程必须公正，客观。在这种情况下，正当程序并不意味着复审机构将进行小型审判，但是它将搜集围绕该问题的所有相关事实，并根据这些事实做出公正客观的决定。审查机构可能需要与举报情况的人，实施不当行为的人以及对情况有直接了解的其他人进行面谈。我们将检查有关该情况的所有其他可信和客观证据。

审查机构收集到事实之后，我们将确定指控是否可信。如果确定是指控可信，审查机构将决定实施制裁，然后将其决定传达给有关人员。

制裁

我们认识到“惩罚必须适合犯罪”的原则。我们不会因人乱马行而判处无期徒刑。在判断这些情况时，必须有一种公平感和道德感。从不适当的评论到人身攻击，所有虐待和不当行为案件都将得到客观判断，审查机构将采取制裁措施，公平，公正地处理局势，并适当考虑所有事实。

在许多情况下，可能难以揭露所有事实，可能存在矛盾的事实，可能存在利益冲突，并且可能有一些情况和事实牵扯到司法的两面。

但是，审查机构在决定实施何种制裁时将运用合理而谨慎的判断。有四个选项：

1. **什么都不做。** 事实并不表明该人犯有违反政策的行为。
2. **警告。** 事实表明，此人的行为是次要的，警告是一种公平的制裁。该警告可以与咨询相结合。
3. **超时。** 事实表明，此人的举止是严肃的，因此，应将其从录音室或社区中暂停一段确定的时间。但是，这些行动并不那么严重，以至于它们支持终止雇用。例如，这个人可能心地善良，但是在判断上犯了一个错误。可能会宽大处理。

“超时”期限通常为一年，但根据情况可能会更短。在“超时”期间，此人获得咨询，进行精神工作，考虑其行为等。

在“超时”期限到期后，此人可以与审核机构联系，要求重新开始其教学活动或允许他们重新加入社区。然后，该机构将确定此人是否已经解决了他们的问题，是否适合他们返回。在做出此决定时，我们将考虑在此人返回之前是否存在真诚的道歉和奉献，对受伤当事人的适当赔偿，康复和发自内心的改变。该决定完全由审查机构决定。

4. **解雇。** 事实表明，此人的行为如此严重，以至于有必要将其从工作室或社区中解雇。该人被解雇，其雇用或独立承包商协议被终止。

范本 C (长表)

报告违反政策

我们鼓励任何遭受性行为不端或任何其他违反我们的政策和行为准则的行为的人，向我们的道德委员会，人力资源部或学校管理（此后称为“审查机构”）层举报该事件。

该报告应包含以下信息：

- 你的姓名;
- 您的电子邮件和电话号码;
- 反对者的姓名;
- 涉嫌违反政策的描述;
- 违反政策的日期和地点;
- 第一手证人的姓名和联系方式;
- 任何其他可用于支持申诉的可信证据。

为了公平和隐私起见，所有报告都必须由亲自经历不当行为的人员进行。我们不会根据第三方的不当行为举报进行调查。

所有报告都必须基于报告事件的人合理认为准确的信息而真诚地做出。

在整个报告审查过程中，我们可能会要求报告事件的人员提供更多信息。

我们将采取适当的措施以确保遵守我们的政策。审查机构将在任何情况下均认为公正和合理的任何制裁措施。

我们不会允许任何为善意举报或提供与调查涉嫌违规行为有关的信息的人被进行报复。

保密处理

审查机构负有重要的责任，即对审查道德投诉时可能收到的所有信息保密。这包括受害者或证人在调查中提供的任何信息，以及他们可能收集的任何文件，电子邮件或便笺。审查机构应使每个接受采访的人都对讨论将被严格保密感到满意。

此信息非常敏感。它的暴露可能会损害学校，老师和学生的声誉，可能使情况无法公正解决，并可能导致法律责任。

审核机构将确保他们将在此讨论问题的论坛是安全的。他们不会在有人听见所讨论内容的环境中见面。这些会议不会在公共场所举行。餐馆和咖啡店是公共场所，不应被用于会议。瑜伽学校或工作室的浴室和公共区域将不会进行讨论。

报告违规和投诉的时间表

如果某人想就教师或其他人的不道德行为提出投诉，则应在得知可能构成违法的事实后三十（30）天内提出投诉。违反行为准则后三十（30）天以上提出的投诉，可以由审核机构酌情审核。

除非提出投诉的人具有以下条件，否则不应提出投诉：

- i. i. 可能建立违反学校政策的重大和可信证据；
- ii. ii. 对构成投诉基础的事实个人见识。

提起投诉后，鼓励所有对投诉有个人知识的人提供有关潜在违反政策的相关事实信息，以协助审核。这将有助于审查机构迅速有效地解答投诉。

正当步骤和程序

我们认识到，我们学校有义务给予被指控不当行为的人合理程度的正当程序。由于此人可能会失去工作，其声誉可能受到损害，因此决策过程必须公正，客观。在这种情况下，正当程序并不意味着复审机构将进行小型审判，但是它将搜集围绕该问题的所有相关事实，并根据这些事实做出公正客观的决定。审查机构可能需要与举报情况的人，实施不当行为的人以及对情况有直接了解的其他人进行面谈。我们将检查有关该情况的所有其他可信和客观证据。

驳回或接受投诉

收到投诉后，审查机构将评估投诉，以确定是否应驳回或审查。如果审查机构确定以下任何一项成立，则可以驳回投诉：

- i.* 投诉显然是轻浮的或毫无根据的；
- ii.* 投诉中包含的信息不可信；
- iii.* 投诉不在学校政策范围内；
- iv.* 投诉未及时提交；
- v.* 即使投诉属实，也不存在违反政策的情况；
- vi.* 无法提供可靠的证据来支持违反政策的发现；
- vii.* 投诉是匿名的；或
- viii.* 投诉所涉各方的真诚努力已解决了所指控的侵权行为。

在做出决定时，审查机构可以获取并考虑与投诉中未包括的或投诉对象提供的信息有关的信息。

收到投诉后的三十（30）天内，审核机构将驳回投诉或接受投诉进行评估。作出决定后，复审机构将就提起申诉还是驳回申诉向提出申诉的人提供建议。如果审查机构选择驳回申诉，则应向提出申诉的人提供驳回申诉的原因。

受理投诉后的议事规则

如果审核机构决定接受投诉并确定是否违反了学校政策，则会向投诉对象发出书面投诉通知。通知中应包含足以使受试者有合理机会回应投诉的信息。

从收到通知之日起，投诉对象将有三十（30）天时间提交对投诉的书面回复。响应中可以包含受试者觉得相关且对投诉有响应的任何信息。审查机构可以应要求延长响应期。

审查机构可以考虑投诉中声称的事项，投诉的书对象面答复以及其他有关方面，其他相关事实以及道德和法律原则。审查机构可以向当事方（并酌情决定对第三方）提出审问，并获得其认为必要，相关和适当的其他信息。审查机构可以自行决定对投诉进行调查。

如果投诉的对象在三十（30）天之内未能响应该通知，则将构成复审机构根据现有证据采取行动并施加适当制裁的充分理由。审查机构可以应要求延长响应期。

判定违规

在评估了与投诉有关的所有信息之后，审核机构将确定是否发生了违反学校政策的行为。如果审查机构确定发生了违反学校政策的行为，则可能会施加制裁。

审查机构将就投诉决定和制裁措施（如果有）发出书面通知。

投诉对象可以在收到通知后的十（10）天内，将申诉通知发送给审查机构，以书面形式提出制裁的上诉，列出与申诉有关的所有信息。审查机构将评估上诉，并在七（7）天内对上诉做出决定。审查机构可以应要求延长响应期。上诉决定为最终决定。

制裁

我们认识到“惩罚必须适合犯罪”的原则。我们不会因人乱马行而判处无期徒刑。在判断这些情况时，必须有一种公平感和道德感。从不适当的评论到人身攻击，所有虐待和不当行为案件都将得到客观判断，审查机构将采取制裁措施，公平，公正地处理局势，并适当考虑所有事实。

在许多情况下，可能难以揭露所有事实，可能存在矛盾的事实，可能存在利益冲突，并且可能有一些情况和事实牵扯到司法的两面。

但是，审查机构在决定实施何种制裁时将运用合理而谨慎的判断。有四个选项：

1. **什么都不做。** 事实并不表明该人犯有违反政策的行为。
2. **警告。** 事实表明，此人的行为是次要的，警告是一种公平的制裁。该警告可以与咨询相结合。
3. **超时。** 事实表明，此人的举止是严肃的，因此，应将其从录音室或社区中暂停一段确定的时间。但是，这些行动并不那么严重，以至于它们支持终止雇用。例如，这个人可能心地善良，但是在判断上犯了一个错误。可能会宽大处理。“超时”期限通常为一年，但根据情况可能会更短。在“超时”期间，此人获得咨询，进行精神工作，考虑其行为等。

在“超时”期限到期后，此人可以与审核机构联系，要求重新开始其教学活动或允许他们重新加入社区。然后，该机构将确定此人是否已经解决了他们的问题，是否适合他们返回。在做出此决定时，我们将考虑在此人返回之前是否存在真诚的道歉和奉献，对受伤当事人的适当赔偿，康复和发自内心的改变。该决定完全由审查机构决定。

4. **解雇。** 事实表明，此人的行为如此严重，以至于有必要将其从工作室或社区中解雇。该人被解雇，其雇用或独立承包商协议被终止。

概貌

您的学校可以灵活地创建自己的退款政策。我们鼓励您探索多种选择和方案，以创建适合您学习独特需求的退款政策。Yoga Alliance™在下面提供了几种模板化的退款政策*，以帮助您入门；随时编辑和更新这些模板以最适合您的程序。

您的退款政策应清楚地显示在您学校的网站上，并且应在计划入学之前/之后为学员提供一份副本。我们强烈建议您让学生签署培训协议，以确认他们知道您的退款政策中所述的条款。

如果您的计划提供工作/学习选项或其他创新的付款途径，我们建议您在“退款政策”中指明这些途径的条款。您的退款政策也非常适合于阐明受训人员未完成对您的替代付款途径的承诺时所发生的情况。

*请参阅第7页的[免责声明](#)。

范本 A

收到接受电子邮件后，将向申请人的信用卡收取 ¥ ____ 的押金。最终发票将在培训开始日期前 ____ 周通过电子邮件发送。全额付款的截止日期是培训开始日期前 ____ 周。

如果申请人在接受之后但在计划开始之前退出计划，学校将中保留 ¥ ____ 的存款金额。但是，此金额可用于将来的培训计划。

培训开始后，学校将不提供任何退款或学分。学校保留在开始之前取消任何培训的权利。在这种情况下，申请人支付的所有款项将全额退还。

范本 B

拒绝入学

被拒绝参加该计划的申请人有权全额退还该申请人支付的所有款项。

三 (3) 天取消

签署培训协议后三 (3) 个工作日内提交书面取消通知的申请人有权退还所有已付款。退款将在收到取消通知后的三十 (30) 天内支付。

三 (3) 天后但计划开始日期之前取消

申请人在签署培训协议后超过三 (3) 个工作日 (但在计划开始之前) 提交取消计划的书面通知, 有权退还所付的所有款项减去 ¥ ____ 注册费。

计划开始日期后退款

该计划的开始日期之后将不予退款。如果申请人在计划开始后出于任何原因退出该计划, 则申请人将负责支付全额学费, 而不管迄今已支付的任何部分款项。

范本 C**取消通知**

该计划要求必须通过挂号信提供学生取消或退出的任何通知。

拒绝入学

被拒绝参加该计划的申请人有权全额退还该申请人支付的所有款项。

三 (3) 天取消

签署培训协议后三 (3) 个工作日内提交书面取消通知的申请人有权退还所有已付款。退款将在收到取消通知后的三十 (30) 天内支付。

三 (3) 天后但计划开始日期之前取消

申请人在签署培训协议后超过三 (3) 个工作日 (但在计划开始之前) 提交取消计划的书面通知, 有权退还所付的所有款项减去 ¥ ____ 注册费。

培训第一周内取消

对于在培训的第一周内要求取消的申请人, 计划保留的学费不得超过课程合同价格的10%加 ¥ ____, 但在任何情况下均不得超过 ¥ ____。

在第一周之后和其他期间

对于在一周后但在课程的前25%之内终止培训的学生, 该计划保留的学费将等于课程合同价的25%加上 ¥ ____。

对于在完成课程的25%以上但少于50%之后终止培训的学生, 该计划保留的学费将等于课程合同价格的50%加上 ¥ ____。

完成课程50%以上的学生无权获得任何学费退款。

特殊情况

如果学生由于疾病，事故，家庭死亡或其他使学生无法完成课程而需要退出计划，则该计划将提供合理且公平的退款。

不良行为

如果该计划以不良行为将学生驱逐出该计划，则不会退款。不良行为是违反《行为准则》，骚扰，霸凌，或任何其他不适当或破坏程序或同伴福利的行为。

范本 D

被接受到该计划后，申请人必须支付\$ ____的押金，以保留其在该计划中的位置。

如果申请人在计划开始前三十（30）天或更长时间前取消，则将丧失¥ ____的押金，其余余额将退还。如果申请者在计划开始前14-30天取消，则申请者将丧失¥ ____的押金，余额将退还。

该课程的学费不予退还。如果学生在特殊情况下必须退出该计划，则该计划可以酌情向该学生提供部分退款。

培训开始后，该计划将不提供任何退款或贷款。该计划保留在开始之前取消任何培训的权利。在这种情况下，申请人支付的所有款项将全额退还。

概貌

为了建立一个安全的瑜伽社区，个人需要知道他们可以提出问题而不必担心反弹。您学校的《反报复政策》将有助于您在僧伽中建立舒适，安全和信任的关系。

您可以灵活地制定最适合您学校需要的反报复政策。为了支持您，Yoga Alliance™在下面提供了几个范本，以帮助您制定您学校的反报复政策。我们鼓励您修改这些范本的语言以适合您学校的独特需求。*

*请参阅第7页的[免责声明](#)。

范本 A

我们禁止对任何举报违反我们的行为准则或其他政策或参与与违反我们的行为准则或其他政策有关的调查的人进行报复。

范本 B

我们不会对任何举报或要挟举报骚扰，歧视，报复或违反我们的行为准则或政策的行为或参与对上述任何行为的调查的人进行报复。任何对某人进行报复的人都将受到纪律处分，直至并包括终止。

我们鼓励任何认为自己受到报复的人--包括雇员，非雇员和学生--通知主管或经理。

对于性骚扰或性行为不端，我们有零容忍政策。我们鼓励任何见过这种行为的人向人力资源部门或学校管理层举报。我们将尽一切可能确保您不会收到报复，因为您举报了不当行为。

范本 C

我们不会对任何举报或要挟举报骚扰，歧视，报复或违反我们的行为准则或政策的行为或参与对上述任何行为的调查的人进行报复。任何对某人进行报复的人都将受到纪律处分，直至并包括终止。

我们鼓励任何认为自己受到报复的人--包括雇员，非雇员和学生--通知主管或经理。

范本 D

我们禁止对员工或任何其他报告违反我们的《行为准则》，我们的政策和/或法律的担忧的行为的人进行举报，或参与与违反上述任何行为有关的调查。

什么是报复？

报复是指对任何因举报或要挟要报告骚扰，歧视，报复或违反我们的《行为准则》或参与对上述任何行为的调查的人采取“不利行动”。

对于雇员而言，报复是指因举报或威胁要报告骚扰，歧视或报复或参与调查骚扰，歧视或报复的投诉而对个人采取的不利雇佣行动。报复可能包括对合理雇员“重大不利”的任何行为，无论这些行为是否导致薪资，福利或任何其他雇用特权的损失。为了使行为符合报复资格，员工或主管的行为必须有害于以至于他们可能会劝阻合理的工人进行歧视指控。不利行为的一些例子是拒绝晋升，拒绝雇用，拒绝工作福利，降职，停职和解雇。其他类型的不利行为包括威胁，谴责，负面评价，骚扰或其他不良对待。

报告性骚扰和性行为不端

对于性骚扰或性行为不端，我们有零容忍政策。我们鼓励任何见过这种行为的人向人力资源部门或学校管理层举报。我们将竭尽全力阻止性骚扰和性行为不端的发生。我们不会允许任何人因举报性行为不端而对您进行报复。

经理的责任

管理人员有责任创造，维护和促进安全，尊重和包容的工作环境。与所有员工一样，管理人员也必须遵守我们的行为准则。如果管理人员从事，忽略或以任何方式纵容违反我们行为准则的行为，则可能会受到纪律处分。

经理必须立即将任何违反我们的反报复政策的行为报告给人力资源部门或学校管理层。及时是关键，管理人员在得知违规情况后应尽快报告。经理未能及时或根本没有举报，可能会导致纪律处分，甚至包括解雇。

在任何情况下，管理人员均不得对任何人进行报复，谴责受害者，隐瞒举报或劝阻员工举报性骚扰或违反我们的《行为准则》的行为。如果您认为经理有这种行为，请向人力资源部或学校管理层报告。

新型 RYS 200™ 指南

核心课程和技能



为了协助您的RYS证书的申请过程，Yoga Alliance™ 汇总了此核心课程和技能指南。和新RYS 200证书所依据的增强标准背后的能力。课程和技能将共同构建基于新RYS 200 凭据的增强标准。

技术，培训，实践 - 75 小时

— 体式 —

核心技能	描述
历史背景	您的培训将涵盖有关体式的历史背景的哪些内容？
RYS系谱特定的姿势-必须包括 sukhasana 和 savasana	您将涵盖哪些特定于您的系谱的姿势（除了sukhasana和savasana之外）？您将如何掩盖这些姿势？
完成测序（体式，呼吸法，冥想）以安全地达到特定效果	您的学员将通过指导练习学到什么？
RYS系谱特定的姿势解剖学和对齐原则以及禁忌症	您会涵盖哪些RYS系谱特定的姿势解剖，对齐和禁忌原则？您如何将这些概念融入受训者对体式的理解中？

— 呼吸法和微妙的身体 —

核心技能	描述
历史背景	您的培训将涵盖有关呼吸法和微妙的身体的历史背景的哪些内容？
普拉纳山（pranayama）呼吸法对人体解剖和微妙身体的影响	您的培训将涵盖什么内容，以了解普拉纳山对解剖学和微妙身体的影响？
安全地完成pranayama的完整测序，包括替代方案和改编版	您如何定义pranayama的完整序列？将向学员介绍哪些替代方案和适应方案？
乌贾伊（Ujjayi），纳迪·索达纳（Nadi Shodhana），卡帕拉巴蒂（Kapalabhati）除其他外	您在培训中涵盖了什么呼吸法技巧？您如何教授这些技巧？
Koshas, kleshas, chakras, nadis, 和 prana vayus	您如何教授koshas, kleshas, chakras, nadis和prana vayus的基础知识？

— 冥想 —

核心技能	描述
关键冥想术语	您的培训涵盖哪些关键冥想术语？这些如何整合到学员对冥想的理解中？
沿袭冥想方法	您的培训涵盖了哪些冥想方法？
能力练习学校选择的冥想方法	受训者将如何被准备练习您学校的冥想方法？
诵经（chanting），咒语（mantras）和手印（mudras）	您的培训涵盖哪些诵经，咒语和手印？您如何将这些技术整合到学员对冥想的理解中？

新型 RYS 200™ 指南

核心课程和技能



解剖学与生理学 - 30 小时 (其中 20 可以在线)

— 解剖学 —

核心技能	描述
骨骼系统-主要骨骼	您的培训涵盖骨骼系统的哪些主要骨骼？如何将其整合到学员对骨骼系统的理解中？
骨骼系统-关节类型	您的培训涵盖哪些类型的关节？如何将其整合到学员对骨骼系统的理解中？
骨骼系统 体式中涉及的主要肌肉	您的培训涵盖哪些主要肌肉？如何将其整合到学员对骨骼系统和体式的理解中？
骨骼系统-肌肉收缩的类型	您的培训涵盖哪些肌肉收缩的类型？如何将其整合到学员对骨骼系统的理解中？

— 生理学 —

核心技能	描述
神经系统, 包括 战斗, 逃跑, 冻结 压力反应, 迷走理论, 整体身心联系	您的培训涵盖神经系统的哪些基本概念？这些信息与整体的身心联系如何？ <i>请注意: 所有内容都必须遵守Yoga Alliance的业务范围并具有基本资格</i>
与瑜伽练习有关的心血管/循环, 内分泌, 和消化系统	您的培训涵盖了哪些涉及心血管/循环, 内分泌和消化系统内容？如何将其整合到学员对瑜伽练习的理解中？
呼吸系统, 含 影响呼吸的肌肉, 非自愿与自愿呼吸以及空气如何进入和离开身体	您的培训涵盖有关呼吸系统的哪些内容？如何将其整合到学员对影响呼吸的肌肉, 非自愿与自愿呼吸以及空气如何进入和离开身体的理解中？

— 生物力学 —

核心技能	描述
关节运动的类型	您的培训涵盖哪些类型的关节运动（例如屈曲, 伸展, 外展, 内收）？如何将其整合到学员对瑜伽运动的理解中？
关节稳定	您的培训涵盖关于关节稳定的哪些内容？如何将其整合到学员对瑜伽运动的理解中？
与平衡, 伸展, 意识和身体限制有关的安全运动	您的培训涵盖安全运动的哪些内容？如何将其整合到学员对平衡, 伸展, 意识和身体限制的理解中？ <i>请注意: 所有内容都必须遵守Yoga Alliance的业务范围并具有基本资格</i>
禁忌, 错位, 调节选项	您的培训涵盖关于禁忌症, 错位症, 适应症的哪些内容？如何将其整合到学员对瑜伽运动的理解中？

新型 RYS 200™ 指南

核心课程和技能



瑜伽人文 - 30 小时 (其中20可以在线)

— 历史 —

核心技能	描述
术语“瑜伽”	您的培训将涵盖关于 瑜伽 一词的历史背景的哪些内容？
学校的系谱，风格和方法	您的培训将涵盖关于您学校的独特系谱以及提供这种风格的培训的意图的哪些内容？ 您的方法如何使受训者成为教师？
日期和主要思想，例如吠陀 (Vedas)，吠陀，哈达，殖民地(Colonial)，现代(Modern)	您的培训涵盖哪些有关瑜伽历史的关键日期和思想？ 您的计划强调什么时间段？

— 哲学 —

核心技能	描述
瑜伽和关键术语的定义	您的培训将涵盖哪些与瑜伽哲学相关的广义术语？ 您的培训如何定义瑜伽？
体式 (asana)，呼吸山 (pranayama)，和冥想之间的关系根据学校的系谱	您的培训涵盖了有关体式，呼吸道和冥想之间关系的哪些内容？ 如何将其整合到学员对瑜伽哲学的理解中？
熟悉主要的瑜伽文本（例如，瑜伽经，《博伽梵歌》，《奥义书》，《哈达瑜伽普拉底卡》(Hatha Yoga Pradipika)）	您的培训涵盖哪些主要的瑜伽文本？ 这些文本将如何整合到您的培训中？
对哲学与实践的关系的自我反思	哪些自我反思技术会被提供向学员？ 与瑜伽哲学研究相关的训练中，您如何鼓励自我反思 <i>请注意：所有内容都必须遵守Yoga Alliance的业务范围。</i>

— 伦理 —

核心技能	描述
意识到瑜伽经或类似的瑜伽道德准则	您的培训涵盖与瑜伽相关的哪些道德概念？ 这些概念将如何整合到您的培训中？
瑜伽人文与Yoga Alliance的道德承诺之间的关系	您如何涵盖Yoga Alliance的指导方针？ 这些概念如何整合到您的学员对瑜伽伦理的理解中？
对瑜伽公平性的理解和责任	您的培训涵盖与瑜伽公平相关的哪些具体内容？ 例如，您如何涵盖多样性，包容性和可及性的总体途径？
问责措施	您有哪些问责措施和资源来促进道德教学实践？ 您如何将其整合到学员对瑜伽伦理的理解中？
自我反思瑜伽道德与实践和教学的关系	您如何在培训中促进教学道德相关的自我反思？

专业要领 - 50 小时

— 教学法 —

核心技能	描述
测序	您如何准备受训者安全地教授全面的课程？您向学员提供哪些排序工具？
起搏	您的培训涵盖哪些起搏技巧？这些概念如何使受训者安全地进行教学？
创造合适的环境	您的培训将涵盖哪些内容关于如何创建安全，可访问且受欢迎的环境？这些概念如何使受训者安全地进行教学？
提示（语言，视觉，身体）	您会怎么解释不同类型的提示（语言，视觉或身体提示）？您的特定方法学如何使受训者安全地进行教学？
班级管理	您的培训将涵盖哪些内容关于整体班级管理？这些概念如何使受训者了解团队动态乙己他们作为老师的角色？

— 专业发展 —

核心技能	描述
瑜伽相关专业组织和Yoga Alliance认证流程	您如何协助学生进行职业发展毕业后？您与他们共享哪些组织和工具？在培训之后，您如何鼓励受训者寻求RYT™注册？您提供什么工具来协助他们？
道德承诺，包括业务范围，行为准则和权益立场声明	您的培训如何涵盖Yoga Alliance的道德承诺，尤其是与瑜伽的业务和职业有关的内容？
终身学习和继续教育	您如何应对和鼓励继续教育和学生的终身学习？
总体专业精神，包括及时性，一致性，清洁度和整洁性	您为学员提供哪些专业精神准则？
市场推广	您涵盖哪些入门营销工具或业务概念来支持学员的成长？
责任保险，豁免，发票	您共享哪些工具来帮助受训人员了解责任保险，豁免和发票等业务要素？

— 实习 —

核心技能	描述
跨12个核心技能的知识，能力和经验	学员将被给予什么机会展示他们对所涵盖的所有能力的理解？学员将如何实践他们的知识，技能和经验？
指导组成部分，包括 学徒和反馈	您为学员提供哪些指导，学徒和反馈机会？

如何提交RYS证书申请?

为了帮助您提交RYS 200课程申请，请查看以下分步申请屏幕截图。

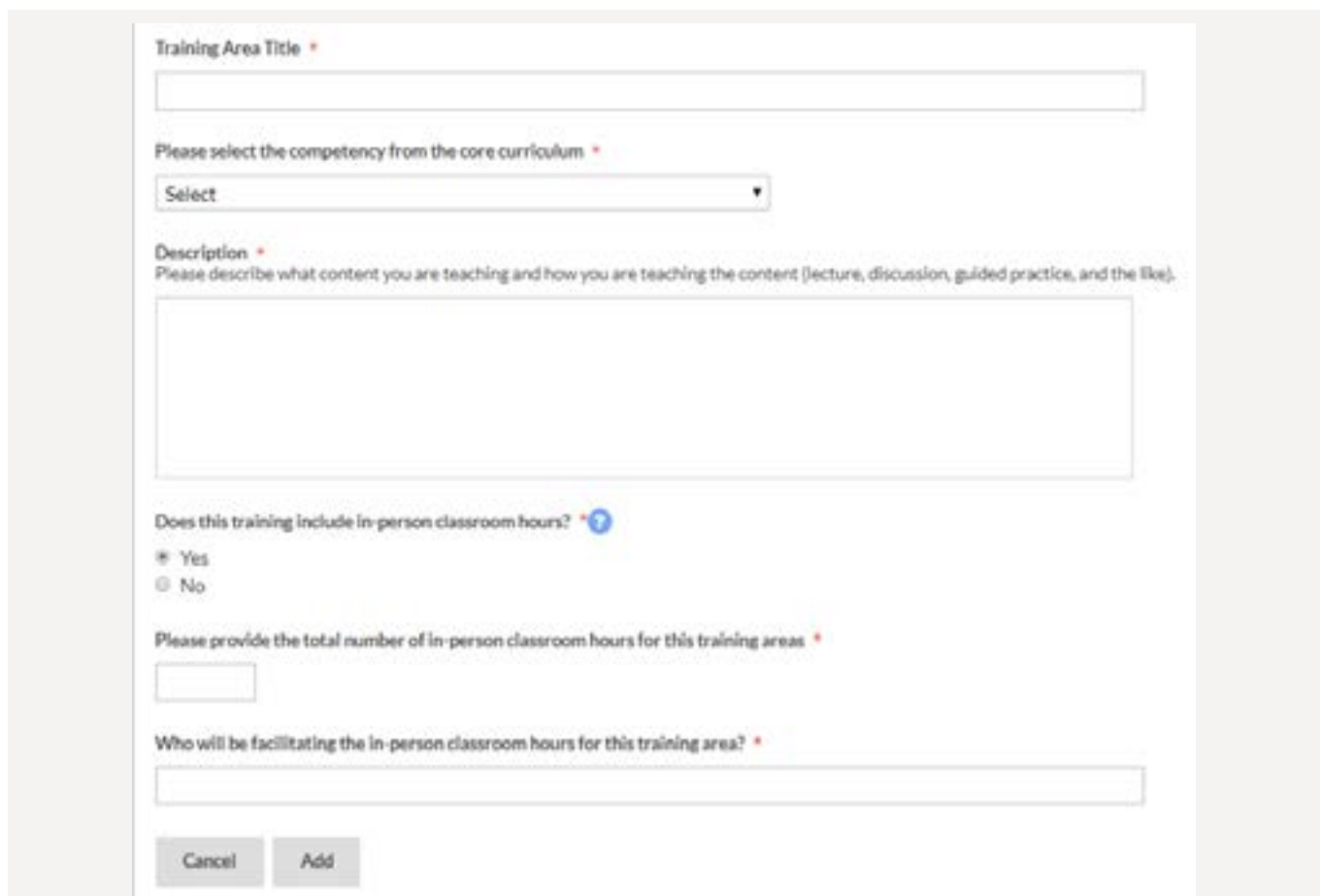
此外，请确保同时阅读 [《新RYS 200核心课程和技能指南》](#) 和 [《新RYS 200核心课程》](#)。

要提交课程表，您将直接在在线申请中输入内容。我们建议您首先在在线申请外部构建课程表，例如在Word文档上构建以方便编辑。然后，您可以轻松地将内容直接复制并粘贴到您的申请中。

将您的课程划分为几个小时的小型培训区域，确保使您的模块较小，并保持详细的说明。

Yoga Alliance™ 审查申请程序的内容准确性，深度和明晰度。有关如何评估课程的更多信息，请参阅 [RYS 申请流程评价指标](#)。

每个模块将要求以下信息：



The screenshot shows a web form for submitting a training area. It includes the following fields and options:

- Training Area Title ***: A text input field.
- Please select the competency from the core curriculum ***: A dropdown menu with "Select" as the current option.
- Description ***: A text area with the instruction "Please describe what content you are teaching and how you are teaching the content (lecture, discussion, guided practice, and the like)."
- Does this training include in-person classroom hours? ***: Radio buttons for "Yes" (selected) and "No".
- Please provide the total number of in-person classroom hours for this training areas ***: A text input field.
- Who will be facilitating the in-person classroom hours for this training area? ***: A text input field.
- Buttons for "Cancel" and "Add" at the bottom.

Please select the assessment method(s) used to test trainees' competency in this Educational Category. *

- Written Assessment
- Oral Assessment
- Final Project
- Other (Please Explain Below)

Describe how you assess trainees' competency in this Educational Category. *

Would you like to add a supporting document to this Educational Category? *

- Yes
- No

If you include reading materials relevant to this Educational Category, please upload your reading list below.

No file chosen

培训领域标题： 这个培训领域将称为什么？

例如，一些学校倾向于根据他们在培训时间表上的位置，以数字和时间顺序对模块进行标记。其他学校可能更愿意根据每个模块中的内容提出创意名称。

说明： 将共享什么内容？此外，学习目标是什么，将如何教授？列出您正在使用的所有学习工具。提供这段时间将教的内容的详细摘要。

核心课程的技能： 课程提纲中必须概述所有教育类别和核心技能，以便提交您的申请。同样，请确保同时阅读 [《新RYS 200核心课程和能力指南》](#) 和 [《新RYS 200核心课程》](#)。

上课时间： 上课时间定义为您的学生和培训师积极学习所花费的时间。上课时间不包括学生在功课或独立学习上花费的时间。

这是一个符合准确性，明晰度和深度标准的培训领域示例：

Training Area Title *

Primary Pranayama Techniques

Please select the competency from the core curriculum. *

Pranayama & Subtle Body: Ujjayi, Nadi Shodhana, Kapalabhati, among- ▼

What pranayama techniques are you covering in your training? How are you teaching these techniques?

Description *

Please describe what content you are teaching and how you are teaching the content (lecture, discussion, guided practice, and the like)

The Lead Trainer will identify and review several traditional breathing techniques: Ujjayi, Nadi Shodhana, Kapalabhati, Bhastrika, Bhramari. Individual sessions deep-diving into each Pranayama practice will take place, beginning with demonstration and ending with short group practice, small group reflection, and then a class discussion of the perceived effects of the Pranayama.

Does this training include in-person classroom hours? * ?

Yes
 No

Please provide the total number of in-person classroom hours for this training areas *

9

Who will be facilitating the in-person classroom hours for this training area? *

Sample Name - Arlington - (E-RYT 500, RPYT, RCYT, YACEP) - Lead Trainer

Cancel Add

能力评估：您如何知道您的受训人员正在吸收这种知识？请选择您要使用的方法，然后在下面的框中进行详细说明。

Please select the assessment method(s) used to test trainees' competency in this Educational Category. Check all that apply. *

Written Assessment
 Oral Assessment
 Final Project
 Other (Please Explain Below)

Describe how you assess trainees' competency in this Educational Category. *

Please select the assessment method(s) used to test trainees' competency in this Educational Category. Check all that apply. *

- Written Assessment
- Oral Assessment
- Final Project
- Other (Please Explain Below)

Describe how you assess trainees' competency in this Educational Category. *

Students will be required to create flashcards to prepare them for teaching asana: including point of focus (drihti), how to cue the inhale and exhale, and direct and clear verbal instruction. The cards will be organized by asana category and they will be used during in-person classroom hours as a guide during their assigned practice teaching.

For the final teaching exam, they will not be able to use the cards and will need to speak from memory. Prior to the teaching exam, the student will present a clearly written lesson plan for review. The cards may be used to study and to prepare the final lesson plan.

The final practice teaching exam will be one 60 minute asana class with the student as the sole instructor. They will be teaching to their peers and observed by the Lead Trainer. The Lead Trainer will provide feedback and determine if more one-on-one mentoring is required to receive a certificate of completion. The practicum assessment form is attached for reference.

2020年的新标准！在新的RYS™200标准下，注册瑜伽学校可以在线形式提供200个教室小时中的40个教室小时，以支持解剖学，生理学和瑜伽人文学科的核心课程领域。Yoga Alliance 创建了此最佳实践交互式清单，以帮助学校如何通过在线格式提供内容。

在瑜伽老师培训计划中开发和展示在线内容时，请考虑以下最佳实践。

- 确保所有学生都可以取教在线内容。
- 在线内容的交付方式应各不相同，以平衡方式组合预先录制的和实时的互动材料，以提供多种学习方式。建议仅使用首席培训师审查过或自己创建或策划的内容。
- 整个计划的能力评估是关键，为了显示知识整合（例如测验，视频提交，论文）。
- 遵守Yoga Alliance [行为准则](#) 行为准则仍然适用，并且应与所有Yoga Alliance [政策](#)一起传达和维护。
- 利用位于yourya.org上 [业务支持\("Business Support"\) 选项卡](#) 下的教育和专业资源。应明确定义在线内容和相应的学习期望；还应提供辅助的书面材料。
- 首席培训师对在线内容有监督和意识，以支持整合教师培训计划的期望和结果。
- 考虑使用学习管理系统来帮助支持您的课程管理（例如即问责制，时间管理，知识评估）。
- 使用在线平台时，请考虑隐私措施。这包括但不限于：要求会议密码，私人Facebook群组密码，背景模糊以及能够关闭相机或使与会者静音的功能。
- 如果使用第三方内容，请征得同意和权利，以便将信息分发给您的学生。

这些最佳实践是根据众多在线学习专家的对话汇编而来的。

新 RYS™ 200 选修课时情况说明书



注册瑜伽学校 (RYS™) 可以根据新的RYS 200标准在200个课堂小时中分配15个，以支持技术，培训，和实践;解剖学和生理学； 瑜伽人文； 和/或专业必备教育类别。选修课也可用于在子技能上花费更多时间。Yoga Alliance 创建了此图表，以协助学校了解公认的选修课主题。



公认

技术，培训和实践

- 杂技瑜伽
- 空中瑜伽
- 神圣的声音
- 站立冲浪板瑜伽

瑜伽人文

- Ayurveda (阿育吠陀)
- Jyotish (约蒂什)
- Yantra (扬特拉)



不公认

- 穴位按摩
- 针刺
- 中医
- 颅ac疗法
- 创意手工艺品
- 水晶
- 精油
- 草药学
- 营养
- 有机耕作
- 气功
- Reiki (灵气)
- 萨满教
- 太极
- 攻牙疗法
- 泰式按摩
- 西方占星术

*主题可以在RYS 200凭据之外提供。请参阅我们的 [业务范围](#) 以查看瑜伽老师的角色，包括责任和局限性。

有关选修时间的问题，请联系我们的会员服务团队。

1-888-921-9642 | info@yogaalliance.org

美国东部时间周一至周四 10:00am–6:00pm | 周四 10:00am–5:00pm