Predmetová skladba kurzu inštruktora jogy SAJ 1.-2. stupňa.

1.tr.	Teória jogy	Anatómia	Fyziológia	Etika	Životoslráva	Pedagogika a andragogika	Prípravné cvičenia
Ásany a metodika nácviku	Pranajama	Relaxačné techniky	Šatkarmy	Psychohygiena v joge	Testy a záverečná práca	Spolu 51 h.	

2.tr.	Pokračovanie vyššie uvedených predmetov	Meditácia	Západná a východná psychológia a spiritualita	Organizácia kurzov	Poskytovanie prvej pomoci	Mudry, bandhy
Testy, Záverečná práce, záverečné skúšky		Ročná prax na cvičení ako pomocný inštruktor	Týždenná prax ako pomocný inštruktor na týždennom letnom kurze	Spolu 110 h. (bez praxe)		