



Ενημερωτικός οδηγός
εκπαιδευτικού προγράμματος:

Yoga – Pilates School:
«YOGA TEACHER TRAINING_200h»

200 ώρες – 8 ECTS

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2019 – ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2020

ΤΡΙΚΑΛΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ (ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ.)
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Γιαννιτσών & Λαχανά, Πολυχώρος Τσαλαπάτα, Παλαιά, Βόλος, 38334
Τηλ: +30 24210 06366 / website: www.learning.uth.gr / e-mail:
learning@uth.gr



Η αναγκαιότητα και η σπουδαιότητα του προγράμματος

Το Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σας καλωσορίζει στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο:

Yoga-Pilates School: «YOGA TEACHER TRAINING_200h».

Η yoga γεννήθηκε στην Ινδία πριν από χιλιάδες χρόνια. Θεωρείται από τα παλαιότερα συστήματα ανάπτυξης της ανθρώπινης προσωπικότητας στον κόσμο και φροντίζει τον άνθρωπο ταυτόχρονα σε σωματικό, νοητικό και πνευματικό επίπεδο. Οι αρχαίοι yogis απέδειξαν ότι είχαν κατανοήσει βαθιά την ουσιαστική φύση του ανθρώπου και του τί χρειάζεται ώστε να ζήσει αρμονικά με τον εαυτό του και το περιβάλλον του.

Η Yoga περιλαμβάνει μεγάλο αριθμό στάσεων και κινήσεων που βελτιώνουν τη φυσική και ψυχική κατάσταση. Οι στάσεις yoga ασκούν κάθε μέρος του σώματος, δυναμώνουν και τονώνουν τους μύες, συνδέσμους και αρθρώσεις, τη σπονδυλική στήλη και ολόκληρο το μυο-σκελετικό σύστημα. Λειτουργούν, όχι μόνο στο πλαίσιο του σώματος εξωτερικά, αλλά και στα εσωτερικά όργανα, τους αδένες και τα νεύρα, διατηρώντας όλα τα συστήματα σε ακτινοβόλο υγεία.

Η Yoga επίσης, συνδέει την κίνηση με την αναπνοή και το νου, εναρμονίζει το σώμα με το πνεύμα, δυναμώνει, χαλαρώνει, ηρεμεί. Οι γιόγκικες ασκήσεις αναπνοής γνωστές ως pranayama αναζωογονούν το σώμα και βοηθούν στον έλεγχο του νου, αφήνοντας μας να νιώθουμε ήρεμοι και ανανεωμένοι δίνοντας μεγαλύτερη σαφήνεια, διανοητική δύναμη και συγκέντρωση. Η πιο σημαντική φάση στην πρακτική της yoga αποτελεί η τεχνική της αυτοσυγκέντρωσης-διαλογισμού και χαλάρωσης (meditation, savasana).

Το παρόν πρόγραμμα “Yoga-Pilates School: YOGA TEACHER TRAINING_200h” απευθύνεται σε ανθρώπους που ενδιαφέρονται να γίνουν δάσκαλοι yoga και να μάθουν να οδηγούν με ακρίβεια κι ασφάλεια ένα άτομο και μια τάξη στην πρακτική της hatha yoga.

Απευθύνεται σε όσους γνωρίζουν και δραστηριοποιούνται στο χώρο των ιατρικών επαγγελμάτων, της φυσιοθεραπείας, στο χώρο της άσκησης, της άθλησης, της αποκατάστασης και σε όσους ελεύθερα ασκούμενους αγαπούν τη yoga κι επιθυμούν να μάθουν περισσότερα είτε για να διδάξουν είτε για να βελτιώσουν την προσωπική τους πρακτική.

Στον παρόντα ενημερωτικό οδηγό μπορείτε να βρείτε αναλυτικά όλες τις απαραίτητες πληροφορίες αναφορικά με το πρόγραμμα σπουδών, τη μεθοδολογία, τον τρόπο πιστοποίησης, τους όρους και τις προϋποθέσεις συμμετοχής.

*Απευθύνεται σε
ανθρώπους
που αγαπούν
τη yoga
κι ενδιαφέρονται
να γίνουν
δάσκαλοι yoga*

Σκοπός του προγράμματος

Σκοπός του παρόντος προγράμματος είναι οι συμμετέχοντες να εκπαιδευτούν στις θεμελιώδεις αρχές, στην ιστορία και στη φιλοσοφία της yoga, στη βασική ανατομία-φυσιολογία-κινησιολογία, σε θέματα διατροφής, σε asanas (στάσεις), στην κατάλληλη ευθυγράμμιση σε αρχάριο-μέσο-προχωρημένο επίπεδο, στην pranayama, στη σύνδεση της κίνησης με την αναπνοή, στη σύνδεση και στη ροή των στάσεων, στο σχεδιασμό μιας σειράς στάσεων, στη δημιουργία και στην εκτέλεση ενός ολοκληρωμένου προγράμματος yoga, στον τρόπο επικοινωνίας και συμπεριφοράς στους ασκούμενους, στον αποτελεσματικό κι ασφαλή τρόπο καθοδήγησης ενός ασκούμενου κι ολοκληρης τάξης, να πληροφορηθούν για θέματα επικοινωνίας, μάρκετινγκ κι επιχειρηματικότητας για το ξεκίνημά τους ως δάσκαλοι της yoga.

Ο σχεδιασμός των μαθημάτων και το περιβάλλον διδασκαλίας της διά ζώσης εκπαίδευσης προέρχεται από την πολυετή πρακτική και εξειδικευμένη τεχνογνωσία του εκπαιδευτικού προσωπικού του προγράμματος.

Μετά το τέλος του επιμορφωτικού προγράμματος οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να αξιοποιήσουν σωστά τις ευκαιρίες που τους δίνονται, για βελτίωση της καθημερινής πραγματικότητας και της επαγγελματικής ζωής.

Στόχοι του προγράμματος

Στόχοι του παρόντος επιμορφωτικού προγράμματος “Yoga-Pilates School: YOGA TEACHER TRAINING_200h” είναι οι συμμετέχοντες να έχουν μια ολοκληρωμένη εκπαίδευση, να μάθουν και να εφαρμόζουν:

- asanas (στάσεις) και τις ευθυγραμμίσεις τους,
- αναπνευστικές πρακτικές (Pranayama),
- χαιρετισμούς (Surya- Chandra namaskar)
- βασικές αρχές, ιστορία και φιλοσοφία της yoga
- τη σύνδεση της κίνησης, με την αναπνοή και το νου
- αρχές χαλάρωσης, αυτοσυγκέντρωσης, διαλογισμού,
- mantras, bandhas, mudras, kriyas
- ανατομία-φυσιολογία-κινησιολογία
- διατροφή και καθημερινές συνήθειες
- ηθική και κώδικες δεοντολογίας
- τις αρχές και τις τεχνικές σχεδιασμού ενός προγράμματος yoga
- τις τεχνικές και μεθόδους διδασκαλίας, καθοδήγησης - ανατροφοδότησης ενός ασκούμενου, μιας τάξης
- τις βασικές δεξιότητες ανάπτυξης ενός πλάνου μάρκετινγκ κι στρατηγικές επιχειρηματικότητας για ένα ξεκίνημα στο χώρο.

Μετά την παρακολούθηση του προγράμματος, οι συμμετέχοντες θα είναι ικανοί σε:

• **Επίπεδο γνώσεων:** να μάθουν την ιστορία, τη φιλοσοφία της yoga, τις βασικές αρχές των καθημερινών γιόγκικων συνηθειών και της γιόγκικης διατροφής, asanas (στάσεις) σε βασικό, μεσαίο και προχωρημένο επίπεδο, την ευθυγράμμιση των στάσεων, τα οφέλη και τις αντενδείξεις τους, τα ονόματα των στάσεων στα σανσκριτικά και στα αγγλικά, τις αναπνοές, τα οφέλη και τις αντενδείξεις τους, βασικά στοιχεία ανατομίας-φυσιολογίας-κινησιολογίας, τις βασικές κατευθυντήριες γραμμές ως δάσκαλοι yoga, δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας, τις βασικές τεχνικές ανάπτυξης και σχεδιασμού ενός προγράμματος yoga ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες ξεχωριστά σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, τις βασικές αρχές οργάνωσης και διαχείρισης μιας τάξης, τις βασικές μεθόδους διδασκαλίας, ανατροφοδότησης και καθοδήγησης των ασκούμενων, καθώς και δεξιότητες μάρκετινγκ κι επιχειρηματικότητας για διείσδυση στην αγορά ως yoga teachers.

• **Επίπεδο δεξιοτήτων:** Να εκτελούν σωστά και με ακρίβεια ευθυγράμμισης έναν αριθμό στάσεων σε βασικό, μεσαίο, προχωρημένο επίπεδο, να εκτελούν αναπνευστικές ασκήσεις, να εφαρμόζουν bandhas, mudras, να απαγγέλουν mantras, να εφαρμόζουν τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης, διαλογισμού και χαλάρωσης, να σχεδιάζουν ατομικά κι ομαδικά προγράμματα yoga με διαδοχικές στάσεις με ροή σε συνδυασμό με την αναπνοή και να το εκτελούν, να καθοδηγούν με ακρίβεια κι ασφάλεια τον ασκούμενο σε κάθε στάση (asana) κι αναπνοές, να δίνουν ανατροφοδότηση στον ασκούμενο, να εκτελούν παραλλαγές των στάσεων, να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τη φωνή τους, να οικοδομούν σωστή σχέση δασκάλου-μαθητή, να συντάσσουν ένα εξειδικευμένο πλάνο μάρκετινγκ κι επιλογής των κατάλληλων στρατηγικών επιχειρηματικότητας ως μελλοντικοί επαγγελματίες στο χώρο της yoga.

• **Επίπεδο στάσεων (αξιών):** Να «απομυθοποιήσουν» την έννοια της yoga και το ρόλο της, να κινητοποιούν σώμα και νου και να τα συνδέουν, να μεταδίδουν τα οφέλη της yoga τόσο σε σωματικό όσο και ψυχικό επίπεδο καθώς και την πραγματική φιλοσοφία της yoga με σκοπό την υγεία, την ευεξία και την καλή ποιότητας ζωής. Να αποκτήσουν ικανότητα μετάδοσης των αρχών της yoga και την επιτυχή επικοινωνία και συνεργασία δασκάλου-μαθητή.

Σε ποιους απευθύνεται:

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε απόφοιτους και φοιτητές AEI, TEI, ΙΕΚ, ιδιωτικών ιατρικών και συγγενών ιατρικών σχολών, σχολών

άσκησης-άθλησης, αθλητές, προπονητές, χορευτές, ελεύθερα ασκούμενους καθώς και σε οποιοδήποτε άτομο επιθυμεί να μάθει για τη yoga, να εμβαθύνει στην πρακτική διδασκαλίας της, στις δεξιότητες των asanas (στάσεις), των pranayama (αναπνοές) ώστε να βελτιώσει την πρακτική, τη φυσική του κατάσταση, την υγεία και την ποιότητα ζωής του.

Το πρόγραμμα αφορά άτομα ηλικίας 18-65 ετών.

Το πρόγραμμα είναι διάρκειας 200 ωρών.

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας του Κέντρου Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Η αποδοχή στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανακοινώνεται στον/στην υποψήφιο/α ατομικά, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

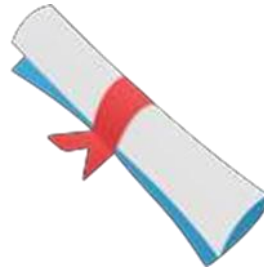
Απαιτήσεις παρακολούθησης

Για την επιτυχή παρακολούθηση του εκπαιδευτικού προγράμματος οι αιτούντες καλούνται να διαθέτουν:

- ✓ Ηλικία 18-65 ετών
- ✓ Να κατέχουν Ιατρική βεβαίωση ότι δεν πάσχουν από βαριά νοσήματα και ότι τους επιτρέπεται να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης, φυσικής κατάστασης, yoga.
- ✓ Πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- ✓ Κατοχή προσωπικού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email).
- ✓ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών.
- ✓ Γνώση Αγγλικής Γλώσσας

Πιστοποιητικό παρακολούθησης

Με την περαίωση του επιμορφωτικού προγράμματος, η επιτυχής παρακολούθηση των επιμέρους διδακτικών ενοτήτων οδηγεί στη λήψη Πιστοποιητικού Παρακολούθησης και Ειδίκευσης. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος επιτρέπεται η απουσία των καταρτιζόμενων σε ποσοστό 10% μόνο για πολύ σοβαρό λόγο και πάντα σε συνεννόηση με τον υπεύθυνο του προγράμματος και τον υπεύθυνο εκπαιδευτή.



**Πιστοποιητικά
παρακολούθησης
κι εξειδίκευσης
ECTS**

Πιστοποίηση Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.



Η Σχολή Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας διαθέτει πιστοποίηση από τον Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π (Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού) με τα μέλη που απαρτίζουν την επιστημονική και συγγραφική ομάδα να διαθέτουν εξέχουσα εμπειρία και δραστηριοποίηση σε εξ αποστάσεως και δια ζώσης εκπαιδευτικά προγράμματα. Η πιστοποίηση από τον Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π. πιστοποιεί την εκάστοτε συμμετοχή σε εκλαϊκευτικό πρόγραμμα ή πρόγραμμα επιμόρφωσης βεβαιώνοντας τα αποκτηθέντα προσόντα αποσκοπώντας στη διευκόλυνση ευρέσεως εργασίας.

**Πιστοποίηση
Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π
& Διεθνή
Πιστοποίηση
YOGA ALLIANCE**

ΔΙΕΘΝΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ *Yoga Alliance*

Το παρόν εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι πιστοποιημένο από τον Παγκόσμιο Οργανισμό *Yoga Alliance* της Αμερικής.

Οι απόφοιτοι του προγράμματος μπορούν να εγγραφούν και να λάβουν πιστοποιητικό και από τη *Yoga Alliance*.

**Ο τόπος
διεξαγωγής
των
πρακτικών
μαθημάτων θα
είναι τα
Τρίκαλα**

Τρόπος διεξαγωγής εκπαιδευτικού προγράμματος

Το πρόγραμμα στηρίζεται στις αρχές και τις διαδικασίες της διαζώσης και της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης προγραμμάτων εξειδίκευσης και Διά Βίου μάθησης. Μέσω της πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης θα προσφέρεται σειρά οδηγιών για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των επιμορφωμένων καθώς εργασίες, τεστ και πρακτικές για την αξιολόγηση της εξέλιξης. **Τα διαζώσης μαθήματα, όπου αποτελούν το κυριότερο μέρος του προγράμματος (διάρκειας 200 ωρών),** θα πραγματοποιηθούν σε ενοικιαζόμενες ιδιωτικές εγκαταστάσεις. Ο τόπος διεξαγωγής των μαθημάτων θα είναι τα Τρίκαλα. Ελάχιστος αριθμός για την υλοποίηση του προγράμματος είναι τα 8 άτομα.

Υπηρεσίες υποστήριξης

Οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα να απευθυνθούν στη Διοικητική ή Τεχνική Υποστήριξη του εκπαιδευτικού προγράμματος βασιζόμενοι στη φύση του προβλήματος. Ο επιστημονικός υπεύθυνος του προγράμματος κ. Κουθούρης Χαρίλαος Καθηγητής του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας καθώς και οι διδάσκοντες είναι σε συνεχή επικοινωνία με τους καταρτιζόμενους.

Επιστημονικά υπεύθυνος

Επιστημονικός υπεύθυνος του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι ο κ. Κουθούρης Χαρίλαος, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ του Π.Θ. Αν. Επιστημονική υπεύθυνος και βασική εκπαιδύτρια του προγράμματος η κ. Ζαφειρούδη Αγλαΐα, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ του Π.Θ. οι οποίοι φέρουν την ευθύνη για το σχεδιασμό, υλοποίηση και παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού προγράμματος.

*Συνεχής
υποστήριξη
και
παρακολούθηση*

*Βασική
εκπαιδύτρια του
προγράμματος
Δρ. Ζαφειρούδη
Αγλαΐα*

*A teacher
takes
a Hand,
opens
a Mind and
touches
a Heart*

Επιστημονική ομάδα εκπαιδευτικού προγράμματος

Διδάσκοντες στο πρόγραμμα είναι μέλη ΔΕΠ, ΕΕΠ του Π.Θ καθώς και διδάκτορες, μεταπτυχιακοί και ειδικοί επαγγελματίες με διεθνείς πιστοποιήσεις, εξειδίκευση και πολυετή εμπειρία στη διδασκαλία αντικειμένων του προγράμματος:

- ✚ **Δρ. Ζαφειρούδη Αγλαΐα**, *E.E.Π. ΤΕΦΑΑ, Π.Θ., MSc, BSc Καθηγήτρια Φ.Α, Certified 500RYT Master Yoga Teacher by Yoga Alliance International INDIA, 500RYT Hatha-Raja Yoga Teacher by Yoga Alliance USA, 200RYT Ashtanga Vinyasa Flow Yoga by Yoga Alliance Professionals UK, Aerial Yoga/Dance Teacher, Pilates Teacher, Group Fitness Instructor, Advanced Health & Exercise Specialist (EREPS, EHFA).*

- ✚ **Δρ. Κουθούρης Χαρίλαος**, *Καθηγητής, Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, ΤΕΦΑΑ, Π.Θ.*

- ✚ **MSc Μπουρλιός Στέφανος**, *Bsc Ιατρική Σχολή Α.Π.Θ., MSc «Άσκηση, Εργοσπιρομετρία & Αποκατάσταση», Certified 100h Yoga-Pilates school: Active Leisure, Mind & Well-being, Κέντρο Δια βίου μάθησης Π.Θ.*

- ✚ **MSc Χατζηπαπά Νικολέτα**, *Master of Science Ιατρική Ερευνητική Μεθοδολογία – Κλινική Έρευνα, Ιατρική Α.Π.Θ., BSc Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας, ΑΤΕΙ Θεσσαλίας. Certified Yoga Instructor 100h, Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια βίου μάθησης Π.Θ.*

- ✚ **ΜΑ Γουβέλη Μαρία**, *Master of Art, Design and Education (Norwich University of the Arts/UK), Εικαστική καλλιτέχνη της Σχολής Καλών Τεχνών, Τμήμα Εικαστικών και Εφαρμοσμένων Τεχνών Α.Π.Θ. Εκπαιδευτικός Εικαστικής Αγωγής, Certified 200RYT Hatha Yoga Teacher & Capoeira Instructor.*

Περιεχόμενο του εκπαιδευτικού προγράμματος

Χρονοδιάγραμμα υλοποίησης\\ Ωρολόγιο Πρόγραμμα

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ					
ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ (200 ώρες)					
Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης:		02/02/2020			
a/a	Διδακτική Ενότητα	Διδακτικές Υπο-ενότητες	Ώρες	Ημερομηνία	Εκπαιδευτής/ τρια
1.	YOGA	Ιστορία της yoga	10	14/03/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
2.	YOGA	Φιλοσοφία της yoga	10	15/03/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
3.	YOGA	Ανατομία	10	28/03/2020	Μπουρλιός Στέφανος
4.	YOGA	Ανατομία -Φυσιολογία	10	29/03/2020	Μπουρλιός Στέφανος
5.	YOGA	Φυσιολογία-Κινησιολογία	10	25/04/2020	Μπουρλιός Στέφανος
6.	YOGA	Η αναπνοή στη yoga, pranayama, bandhas, mudras, mantras	10	26/04/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
7.	YOGA	Η αναπνοή στη yoga, pranayama, bandhas, mudras, mantras	10	09/05/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
8.	YOGA	ΠΡΑΚΤΙΚΗ YOGA asanas	10	10/05/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
9.	YOGA	ΠΡΑΚΤΙΚΗ YOGA asanas	10	30/05/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
10.	YOGA	ΠΡΑΚΤΙΚΗ YOGA asanas	10	31/05/2020	Ζαφειρούδη Α.
11.	YOGA	ΠΡΑΚΤΙΚΗ YOGA asanas	10	06/06/2020	Ζαφειρούδη Α.
12.	YOGA	ΠΡΑΚΤΙΚΗ YOGA asanas	10	07/07/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
13.	YOGA	ΠΡΑΚΤΙΚΗ YOGA Διαλογισμός-Χαλάρωση	10	27/06/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
14.	YOGA	Μέθοδοι-τεχνικές διδασκαλίας	10	28/06/2020	Μπουρλιός Στέφανος
15.	YOGA	Σχεδιασμός-Οργάνωση μαθήματος	10	04/07/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
16.	YOGA	Επικοινωνία, Μαρκετινγκ, Συνεχιζόμενη εκπαίδευση	10	05/07/2020	Κουθούρης Χαρίλαος
17.	YOGA	Διατροφή-Διατολογία	10	11/07/2020	Χατζηπαπά Νικολέτα
18.	YOGA	Διδασκαλία-Υλοποίηση προγραμμάτων-καθοδήγηση-ανατροφοδότηση	8	12/09/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
19.	YOGA	Διδασκαλία-Υλοποίηση προγραμμάτων-καθοδήγηση-ανατροφοδότηση, εργασίες	8	13/09/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα

20.	YOGA	Γραπτά και προφορικά tests, παρουσίαση εργασιών	4	19/09/2020	Ζαφειρούδη Α.
21.		ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ		20/09/2020	Ζαφειρούδη Α.
Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης:		30/10/2020			

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ					
ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ (10 ώρες)					
Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης:		02/02/2020			
α/α	Διδακτική Ενότητα	Διδακτικές Υπο-ενότητες	Ώρες	Ημερομηνία	Εκπαιδευτής/ τρια
1.	YOGA	Επιχειρηματικότητα, έρευνα αγοράς, προώθηση προγραμμάτων	10	29/08/2020	Κουθούρης Χαρίλαος
Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης:		30/10/2020			

Σχεδιασμός εκπαίδευσης

Το πρόγραμμα στηρίζεται στις αρχές και τις διαδικασίες της διαζώσης και εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης.

Τα δια ζώσης μαθήματα θα πραγματοποιηθούν σε εννοικιαζόμενες ιδιωτικές αθλητικές εγκαταστάσεις τα Σάββατα από 12:00 – 22:00 & τις Κυριακές από 9:00 – 18:00. Ο τόπος διεξαγωγής των μαθημάτων θα είναι τα Τρίκαλα.

Μέσω της πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης προσφέρονται ασκήσεις, εργασίες, tests για την ενίσχυση της διδασκαλίας και της εξέλιξης των επιμορφωμένων καθώς και σειρά οδηγιών για την ανάπτυξη των γνώσεων τους.

Χρονική διάρκεια και κόστος παρακολούθησης

Η χρονική διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος αντιστοιχεί σε **200 ώρες** φόρτου εργασίας, που αντιστοιχεί σε **8 ECTS**.

Έναρξη προγράμματος: Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα **2500 €** (σε 5 δόσεις των 500€, 1η δόση με την εγγραφή, 2η δόση μέχρι 1 Μαρτίου 2020, 3^η δόση μέχρι 1 Μαΐου 2020, 4η δόση μέχρι 1 Ιουλίου 2020, 5η δόση μέχρι 1 Σεπτεμβρίου 2020). **Αν το πόσο καταβληθεί ολόκληρο πριν την έναρξη του προγράμματος με την εγγραφή, ορίζεται στα 2000€.**

Έναρξη προγράμματος: 02 Φεβρουαρίου 2020

Λήξη προγράμματος: 30 Οκτωβρίου 2020

ΕΚΠΤΩΤΙΚΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ

1800 € για εγγραφές έως **01 Νοεμβρίου 2019** (σε 5 δόσεις, 1η δόση 300 € με την εγγραφή, 2η δόση 400 € έως 1 Μαρτίου 2020, 3η δόση 400 € έως 1 Μαΐου 2020, 4η δόση 400 € έως 1 Ιουλίου 2020, 5η δόση 300 € έως 1 Σεπτεμβρίου 2020). **Αν καταβληθεί ολόκληρο το ποσό έως 01 Νοεμβρίου 2019, ορίζεται στα 1650 €.**

1600 € για φοιτητές προπτυχιακών σπουδών ΑΕΙ-ΤΕΙ φοιτητές μεταπτυχιακών σπουδών ΑΕΙ-ΤΕΙ, υποψήφιους διδάκτορες και σπουδαστές ΙΕΚ, μέλη και προσωπικό του πανεπιστημίου Θεσσαλίας (ΔΕΠ, ΕΕΠ, ΕΔΠ, ΕΤΕΠ, κτλ), για όσους έχουν παρακολουθήσει

**Διάρκεια προγράμματος
200 ώρες
8 ECTS**

**ΠΕΡΙΟΔΟΣ
ΕΓΓΡΑΦΩΝ**

**ΕΚΠΤΩΤΙΚΕΣ
ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ**

**ΚΑΤΑΒΟΛΗ
ΔΙΔΑΚΤΡΩΝ**

επιτυχώς και λάβει πιστοποίηση από 1 τουλάχιστον πρόγραμμα του *YOGA-PILATES school* ή *YOGA-DANCE- PILATES school* του ΚΔΒΜ Π.Θ. με επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Κουθούρη Χ. (σε 5 δόσεις, 1η δόση 400 € με την εγγραφή, 2η δόση 300 € μέχρι 1 Μαρτίου 2020, 3η δόση 300 € μέχρι 1 Μαΐου 2020, 4η δόση 300 € μέχρι 1 Ιουλίου 2020, 5η δόση 300 € μέχρι 1 Σεπτεμβρίου 2020). **Αν το πόσο καταβληθεί ολόκληρο πριν την έναρξη του προγράμματος με την εγγραφή, ορίζεται στα 1450€.**

Περίοδος Εγγραφών: 25 Αυγούστου 2019 έως 1 Δεκεμβρίου 2019

Τα διδάκτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό της **Alpha Bank** κι εκδίδεται απόδειξη είσπραξης ή τιμολόγιο.

(Παρακαλούμε διευκρινίστε κατά τη καταβολή του χρηματικού ποσού το είδος του παραστατικού που επιθυμείτε δίνοντας τα απαραίτητα στοιχεία σε περίπτωση τιμολογίου).

Ακολουθεί ενδεικτικός πίνακας με όλες τις κατηγορίες και εξασφαλίζεται με την επίδειξη αντίστοιχου δικαιολογητικού.

ΚΑΤΑΒΟΛΗ ΤΩΝ ΔΙΔΑΚΤΡΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΣΑΣ
επισύναψη αποδεικτικού πληρωμής με την εγγραφή σας
μαζί με την ηλεκτρονική αίτηση

Περίοδος Εγγραφών 25 Αυγούστου 2019 έως 1 Δεκεμβρίου 2019

Έναρξη προγράμματος: Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα **2500 €** (σε 5 δόσεις των 500€, 1η δόση με την εγγραφή, 2η δόση μέχρι 1 Μαρτίου 2020, 3^η δόση μέχρι 1 Μαΐου 2020, 4η δόση μέχρι 1 Ιουλίου 2020, 5η δόση μέχρι 1 Σεπτεμβρίου 2020). **Αν το πόσο καταβληθεί ολόκληρο πριν την έναρξη του προγράμματος με την εγγραφή, ορίζεται στα 2000€.**

ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΤΙΜΕΣ-ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

1800 € για εγγραφές έως **01 Νοεμβρίου 2019** (σε 5 δόσεις, 1η δόση 300 € με την εγγραφή, 2η δόση 400 € έως 1 Μαρτίου 2020, 3η δόση 400 € έως 1 Μαΐου 2020, 4η δόση 400 € έως 1 Ιουλίου 2020, 5η δόση 300 € έως 1 Σεπτεμβρίου 2020). **Αν καταβληθεί ολόκληρο το ποσό έως 01 Νοεμβρίου 2019, ορίζεται στα 1650 €.**

1600 € για φοιτητές προπτυχιακών σπουδών ΑΕΙ-ΤΕΙ φοιτητές μεταπτυχιακών σπουδών ΑΕΙ-ΤΕΙ, υποψήφιους διδάκτορες και σπουδαστές ΙΕΚ, μέλη και προσωπικό του πανεπιστημίου Θεσσαλίας (ΔΕΠ, ΕΕΠ, ΕΔΙΠ, ΕΤΕΠ κτλ), για όσους έχουν παρακολουθήσει επιτυχώς και λάβει πιστοποίηση από 1 τουλάχιστον πρόγραμμα του *YOGA-PILATES school* ή *YOGA-DANCE- PILATES school* του ΚΔΒΜ Π.Θ. με επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Κουθούρη Χ. (σε 5 δόσεις, 1η δόση 400 € με την εγγραφή, 2η δόση 300 € μέχρι 1 Μαρτίου 2020, 3η δόση 300 € μέχρι 1 Μαΐου 2020, 4η δόση 300 € μέχρι 1 Ιουλίου 2020, 5η δόση 300 € μέχρι 1 Σεπτεμβρίου 2020). **Αν το πόσο καταβληθεί ολόκληρο πριν την έναρξη του προγράμματος με την εγγραφή, ορίζεται στα 1450€.**

Alpha Bank: Αριθμός Λογαριασμού: **310-00-2002-020935**

IBAN GR 6401403100310002002020935

Κωδικός Προγράμματος: **4165.0092**

ΠΡΟΣΟΧΗ

στην αιτιολογία του καταθετηρίου θα πρέπει να αναφέρεται οπωσδήποτε ο **κωδικός του Προγράμματος 4165.0092** καθώς και
α) το **Επίθετο** του καταρτιζόμενου, β) η κατηγορία **εκπαιδευτικής πολιτικής**

Αποδεικτικό Κατάθεσης: επισύναψη αποδεικτικού μαζί με την ηλεκτρονική αίτηση εγγραφής

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΥΠΟΒΟΛΗ ΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΑΙΤΗΣΗΣ

Ταυτότητα αστυνομική

Για τους φοιτητές προπτυχιακών ΑΕΙ-ΤΕΙ-ΙΕΚ & μεταπτυχιακών-διδασκτορικών σπουδών, βεβαίωση φοίτησης από την γραμματεία της σχολής και αντίγραφο φοιτητικής ταυτότητας, ενώ για αποφοίτους του *yoga-pilates school* ή του *yoga-dance-pilates school* φωτοαντίγραφο του πιστοποιητικού παρακολούθησης κι εξειδίκευσης.

Σύντομο Βιογραφικό Σημείωμα**Απόδειξη Κατάθεσης ΜΑΖΙ με την ηλεκτρονική αίτηση εγγραφής**

Για κάθε επιπρόσθετη πληροφορία και για να υποβάλετε αίτηση στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του Κέντρου Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Εναλλακτικά μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Επιστημονικό Υπεύθυνο κ. Κουθούρη Χαρίλαο με e-mail: kouthouris@pe.uth.gr ή την κ. Ζαφειρούδη Αγλαΐα με e-mail: aglaiazaf@hotmail.com, είτε, τηλεφωνικά: 24310 47004, καθώς και με τη Γραμματεία του Κέντρου Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας είτε με e-mail στην διεύθυνση learning@uth.gr ή στα τηλέφωνα 24210 06366.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης



Προγράμματα
κατάρτισης και επιμόρφωσης

www.learning.uth.gr

learning@uth.gr

Γιαννιτσών και Λαχανά, Παλαιά, Πολυχώρος Τσαλαπάτα, 38334-Βόλος
Τηλ. 24210 06366, Φαξ. 24210 06487

