

Ενημερωτικός οδηγός  
εκπαιδευτικού προγράμματος:

*Yoga – Pilates School:*  
**«YOGA INSTRUCTOR»**

6<sup>ος</sup> κύκλος

100 ώρες – 4 ECTS

**ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2019 – ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2020**

**ΒΟΛΟΣ**

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

Γιαννιτσών & Λαχανά, Πολυχώρος Τσαλαπάτα, Παλαιά, Βόλος, 38334  
24210 06366 / website: [www.learning.uth.gr](http://www.learning.uth.gr) / e-mail: [learning@uth.gr](mailto:learning@uth.gr)



## Η αναγκαιότητα και η σπουδαιότητα του προγράμματος

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

*Yoga-Pilates School: «YOGA INSTRUCTOR»*

Η Yoga είναι μια ολοκληρωμένη φιλοσοφία ζωής, μια πλήρης επιστήμη της ζωής, ένα ισορροπημένο σύστημα Αγωγής Υγείας. 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. Αντιλήφθηκαν πολύ νωρίς ότι το φυσικό σώμα είναι ένα όχημα, το μυαλό οδηγός, η ψυχή η πραγματική ταυτότητα του ανθρώπου, ενώ η κίνηση, το συναίσθημα και η νοημοσύνη αποτελούν τις τρεις δυνάμεις που τραβούν το όχημα.

Η Yoga περιλαμβάνει μεγάλο αριθμό στάσεων και κινήσεων που βελτιώνουν τη φυσική και την ψυχική κατάσταση. Οι στάσεις yoga ασκούν κάθε μέρος του σώματος, διατείνουν, 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 χαλάρωσης (savasana).

**Το παρόν πρόγραμμα** της *Yoga-Pilates school: YOGA INSTRUCTOR* απευθύνεται σε ανθρώπους που ενδιαφέρονται να γίνουν *yoga instructors* και να μάθουν να οδηγούν μια τάξη στην πρακτική της yoga.

**Απευθύνεται** σε όσους γνωρίζουν και δραστηριοποιούνται στο χώρο των ιατρικών επαγγελμάτων, στο χώρο της άσκησης, της άθλησης, της φυσιοθεραπείας, της αποκατάστασης και σε όσους σαν ασκούμενοι επιθυμούν να βελτιώσουν την προσωπική τους πρακτική.

*Απευθύνεται σε  
ανθρώπους  
που ενδιαφέρονται  
να γίνουν  
yoga instructors  
και να μάθουν να  
οδηγούν μια τάξη  
στην πρακτική  
της yoga.*

**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.

### Σκοπός του προγράμματος

**Σκοπός** του παρόντος προγράμματος είναι οι συμμετέχοντες να εκπαιδευτούν σε asanas (στάσεις) στο βασικό κ μέσο επίπεδο, στην κατάλληλη ευθυγράμμιση, 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 ή ολόκληρης τάξης, να πληροφορηθούν για θέματα μάρκετινγκ κι επιχειρηματικότητας για το ξεκίνημά τους ως yoga instructors.

**60 ώρες  
δια ζώσης μαθήματα  
& πρακτικής άσκησης**

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 Instructor**” είναι οι συμμετέχοντες να μάθουν και να εφαρμόζουν:

- τις βασικές αρχές της yoga
- τις asanas (στάσεις) και τις ευθυγραμμίσεις τους σε βασικό και μεσαίο επίπεδο καθώς και τις παραλλαγές τους,
- τις βασικές αναπνευστικές πρακτικές,
- τη σύνδεση της κίνησης, με την αναπνοή και το νου (Vinyasa, Pranayama),
- τις βασικές αρχές χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης,

- τις αρχές και τις τεχνικές σχεδιασμού ενός προγράμματος
- τις βασικές τεχνικές και μεθόδους διδασκαλίας, καθοδήγησης κι ανατροφοδότησης ενός ασκούμενου ή μιας τάξης
- τις βασικές στρατηγικές επιχειρηματικότητας για ένα ξεκίνημα στο χώρο.

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

• **Επίπεδο γνώσεων:** να μάθουν τα εισαγωγικά για την ιστορία, τη φιλοσοφία και τις βασικές αρχές της yoga, τις βασικές αρχές των καθημερινών γιόγκικων συνηθειών και της γιόγκικης διατροφής, asanas (στάσεις) σε βασικό και μεσαίο επίπεδο, την ευθυγράμμιση των στάσεων, τα οφέλη και τις αντενδείξεις τους, τα ονόματα των στάσεων στα σανσκριτικά και στα αγγλικά, τις βασικές αναπνοές, τα οφέλη και τις αντενδείξεις τους, τις βασικές κατευθυντήριες γραμμές ως yoga instructors, 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 στη αγορά ως yoga instructors.

• **Επίπεδο δεξιοτήτων:** Να εκτελούν σωστά και με ακρίβεια ευθυγράμμισης έναν αριθμό στάσεων σε βασικό και μεσαίο επίπεδο, να σχεδιάζουν ατομικά ή 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 και επιλογής των κατάλληλων στρατηγικών επιχειρηματικότητας ως μελλοντικοί επαγγελματίες στην αγορά της Yoga.

• **Επίπεδο στάσεων (αξιών):** Να «απομυθοποιήσουν» την έννοια της yoga, 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 και την ευεξία. Να αποκτήσουν ικανότητα μετάδοσης των αρχών της yoga και την επιτυχή επικοινωνία και συνεργασία δασκάλου-μαθητή.

### **Σε ποιους απευθύνεται:**

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε φοιτητές και απόφοιτους ΑΕΙ, ΤΕΙ, ΙΕΚ, ιδιωτικών ιατρικών και συγγενών ιατρικών σχολών, σχολών άσκησης-κίνησης, αθλητές, προπονητές, ελεύθερα ασκούμενους καθώς και σε οποιοδήποτε άτομο επιθυμεί να εμβαθύνει στην πρακτική διδασκαλία της yoga, στις δεξιότητες των asana (στάσεις), των pranayama (αναπνοές) ώστε να βελτιώσει την πρακτική του, τη φυσική του κατάσταση, την υγεία του και την ποιότητα ζωής του.

### **Το πρόγραμμα αφορά άτομα ηλικίας 18-65 ετών.**

### **Το πρόγραμμα είναι διάρκειας 100 ωρών (4 σαβ/κα).**

Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας συμμετοχής βάση βιογραφικού.

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

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

---

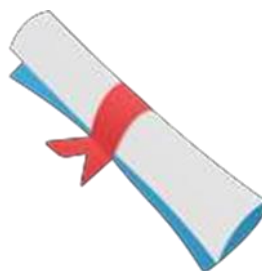
### **Απαιτήσεις παρακολούθησης**

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 (e mail).
- ✓ 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 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.



Το Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια 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**

## Τρόπος διεξαγωγής εκπαιδευτικού προγράμματος

Το πρόγραμμα στηρίζεται στις αρχές και τις διαδικασίες της δια ζώσης 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 και πρακτικές για την αξιολόγηση της εξέλιξής τους. Τα δια ζώσης μαθήματα, όπου αποτελούν το κυριότερο και το μεγαλύτερο μέρος του προγράμματος, θα πραγματοποιηθούν στο χώρο του πανεπιστημιακού γυμναστηρίου του Παν/μιου Θεσσαλίας. Ο τόπος διεξαγωγής των μαθημάτων θα είναι ο Βόλος. Ελάχιστος αριθμός για την υλοποίηση του προγράμματος είναι τα 8 άτομα.

**Ο τόπος  
διεξαγωγής  
των  
πρακτικών  
μαθημάτων  
θα είναι ο  
Βόλος.**

## 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.

Συνεχής  
υποστήριξη  
και  
παρακολούθηση

## Επιστημονικά υπεύθυνος

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

## Επιστημονική ομάδα εκπαιδευτικού προγράμματος

Διδάσκοντες στο πρόγραμμα είναι μέλη ΔΕΠ, ΕΕΠ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας καθώς και διδάκτορες, μεταπτυχιακοί και ειδικοί επαγγελματίες με διεθνείς πιστοποιήσεις, εξειδίκευση και πολυετή εμπειρία στη διδασκαλία αντικειμένων που αφορούν το αντικείμενο της yoga:

- ✚ Δρ. Ζαφειρούδη Αγλαΐα, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ, Π.Θ. PhD, MSc, BSc Καθηγήτρια Φ.Α, ERYT200, RYT500 Yoga Alliance USA, Yoga Alliance Continuing Education Provider, Master Yoga Teacher Yoga Alliance International INDIA, Yoga Teacher Yoga Alliance Professionals UK. Certified Hatha-Raja Yoga Teacher, Ashtanga, Vinyasa Flow Yoga Teacher, Aerial Yoga/Dance/Fitness Teacher, Pilates Teacher, Group Fitness Instructor, Advanced Health & Exercise Specialist (EREPS, EHFA).
- ✚ Δρ. Κουθούρης Χαρίλαος, Καθηγητής, Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, ΤΕΦΑΑ, Π.Θ.

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

**Περιεχόμενο του εκπαιδευτικού προγράμματος  
Χρονοδιάγραμμα υλοποίησης\ \ Ωρολόγιο Πρόγραμμα**

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ**

**ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ (40 ώρες) Ασύγχρονη Εξ' αποστάσεως**

| Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης:       |                   | 01/11/2019   |      |                       |                            |
|--------------------------------------|-------------------|--|------|-----------------------|----------------------------|
| a/a                                  | Διδακτική Ενότητα | Διδακτικές Υπο-ενότητες  | Ωρες | Ημερομηνία            | Εκπαιδευτής/τρια           |
| 1.                                   | YOGA              | Ορισμοί, εισαγωγή στη φιλοσοφία & αρχές της yoga, τα βασικά μονοπάτια της yoga, εργασίες-ασκήσεις-tests                                | 10   | 18/11/2019            | Ζαφειρούδη Αγλαΐα          |
| 2.                                   | YOGA              | Η αναπνοή, pranayama, asana, vinyasa, καθημερινές συνήθειες, διατροφή, εργασίες-ασκήσεις-tests   | 10   | 25/11/2019            | Ζαφειρούδη Αγλαΐα          |
| 3.                                   | YOGA              | Στοιχεία προσωπικότητας yoga instructor, δεξιότητες επικοινωνίας, συνεργασίας, ασκήσεις.   | 5    | 02/12/2019            | Κουθούρης Χαρίλαος         |
| 4.                                   | YOGA              | Ανάλυση αγοράς & επιχειρηματικότητα, εργασίες.   | 5    | 09/12/2019            | Κουθούρης Χαρίλαος         |
| 5.                                   | YOGA              | Σχεδιασμός προγραμμάτων, καθοδήγηση, εκτέλεση, ανατροφοδότηση, tests   | 10   | 16/12/2019            | Ζαφειρούδη Αγλαΐα          |
| Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης:         |                   | 31/01/2020   |      |                       |                            |
| <b>ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ (60 ώρες)</b> |                   |  |      |                       |                            |
| Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης:       |                   | 01/11/2019   |      |                       |                            |
| a/a                                  | Διδακτική Ενότητα | Διδακτικές Υπο-ενότητες  | Ωρες | Ημερομηνία            | Εκπαιδευτής/τρια           |
| 1.                                   | Yoga              | -ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ<br>-Εισαγωγικά στοιχεία της yoga, pranayama, όρθιες asanas, πρακτική.   | 8    | Σάββατο<br>14/12/2019 | Ζαφειρούδη Αγλαΐα          |
| 2.                                   | Yoga              | -ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ<br>-Asanas ισορροπίας, στηρίξεις, υπερεκτάσεις, πρακτική.   | 8    | Κυριακή<br>15/12/2019 | Ζαφειρούδη Αγλαΐα          |
| 3.                                   | Yoga              | -ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ<br>-Ανεστραμμένες asanas, ύπτιες, καθιστές, πρακτική.   | 8    | Σάββατο<br>21/12/2019 | Ζαφειρούδη Αγλαΐα          |
| 4.                                   | Yoga              | -ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ<br>-Συνδυασμοί asanas, Χαιρετισμοί στον Ήλιο, ροή asanas, vinyasa, σύνδεση κίνησης-αναπνοής.                          | 8    | Κυριακή<br>22/12/2019 | Ζαφειρούδη Αγλαΐα          |
| 5.                                   | Yoga              | -ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ<br>-Μέθοδοι, τεχνικές διδασκαλίας, σχεδιασμός, οργάνωση μαθήματος, διαχείριση ασκούμενου σε ατομικό, ομαδικό επίπεδο. | 8    | Σάββατο<br>18/01/2020 | Ζαφειρούδη Αγλαΐα          |
| 6.                                   | Yoga              | Υλοποίηση προγραμμάτων- καθοδήγηση-ανατροφοδότηση,   | 9    | Κυριακή<br>19/01/2020 | Ζαφειρούδη Αγλαΐα          |
| 9.                                   | Yoga              | Γραπτά και προφορικά tests   | 9    | 25/01/2020            | Ζαφειρούδη Αγλαΐα          |
| 10                                   | Yoga              | <b>ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ</b>  | 2    | 26/01/2020            | Ζαφειρούδη Α. Κουθούρης Χ. |
| Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης:         |                   | 25/02/2020   |      |                       |                            |



## Σχεδιασμός εκπαίδευσης

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

**Τα δια ζώσης μαθήματα θα πραγματοποιηθούν  
τα Σάββατα από 13:00 – 21:00  
& τις Κυριακές από 09:00 – 17:00.**

**Ο τύπος διεξαγωγής των μαθημάτων  
θα είναι ο Βόλος.**

Μέσω της πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης προσφέρεται σειρά οδηγιών για την ανάπτυξη των γνώσεων των επιμορφωμένων καθώς και πρακτικές για την αξιολόγηση της εξέλιξής τους, διάρκειας 40 ωρών, 5 διδακτικές ενότητες.

## Χρονική διάρκεια και κόστος παρακολούθησης

Η χρονική διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος αντιστοιχεί σε **100 ώρες** φόρτου εργασίας, που αντιστοιχεί σε **4 ECTS**.

**Έναρξη προγράμματος:** 01 Νοεμβρίου 2019  
**Λήξη προγράμματος:** 25 Φεβρουαρίου 2020

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα **660 €** (σε 2 δόσεις των 330€, 1η δόση με την εγγραφή και 2η δόση μέχρι 10 Δεκεμβρίου 2019). **Αν το πόσο καταβληθεί ολόκληρο πριν την έναρξη του προγράμματος με την εγγραφή, ορίζεται στα 560€.**

## ΕΚΠΤΩΤΙΚΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ

- 500 €** για όσους εγγραφούν έως **1 Οκτωβρίου 2019** (σε 2 δόσεις των 250€, 1η δόση με την εγγραφή και 2η δόση μέχρι 10 Δεκεμβρίου 2019). **Αν το πόσο καταβληθεί ολόκληρο έως 1 Οκτωβρίου 2019 με την εγγραφή, ορίζεται στα 465€.**
- 460 €** για φοιτητές προπτυχιακών σπουδών ΑΕΙ-ΤΕΙ, για φοιτητές μεταπτυχιακών σπουδών, ΑΕΙ-ΤΕΙ, για σπουδαστές ΙΕΚ, για όσους έχουν ήδη παρακολουθήσει με επιτυχία 1 (ένα) πρόγραμμα του *Yoga-Pilates school* του ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ. του Π.Θ. (σε 2 δόσεις των 230€, 1η δόση με την εγγραφή και 2η δόση μέχρι 10 Δεκεμβρίου 2019). **Αν το πόσο καταβληθεί ολόκληρο πριν την έναρξη του προγράμματος με την εγγραφή, ορίζεται στα 420€.**
- 220 €** για όσους έχουν ήδη παρακολουθήσει με επιτυχία 2 (δύο) προγράμματα του ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ. του Π.Θ. με επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Κουθούρη Χαρίλαο *Καθηγητή ΤΕΦΑΑ του Π.Θ.* Το ποσό καταβάλλεται ολόκληρο με την εγγραφή.

**Διάρκεια  
προγράμματος  
100 ώρες  
4 ECTS**

**ΚΟΣΤΟΣ &  
ΠΕΡΙΟΔΟΣ  
ΕΓΓΡΑΦΩΝ**

**ΕΚΠΤΩΤΙΚΕΣ  
ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ**

**ΚΑΤΑΒΟΛΗ  
ΔΙΔΑΚΤΡΩΝ**

- ✚ Δικαίωμα **ΛΩΡΕΑΝ** παρακολούθησης, χωρίς να χορηγηθεί πιστοποίηση, έχουν όσοι παρακολούθησαν με επιτυχία τον 3<sup>ο</sup> κύκλο του προγράμματος «Yoga-Pilates school: Yoga Instructor» που πραγματοποιήθηκε στο Βόλο από τον Απρίλιο μέχρι τον Ιούνιο 2019.

**Περίοδος Εγγραφών:** 20 Αυγούστου 2019 έως 15 Νοεμβρίου 2019.

Τα δίδακτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό της **Alpha Bank** κι εκδίδεται απόδειξη εισπραχής 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 από 20 Αυγούστου 2019 έως 15 Νοεμβρίου 2019**

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα **660 €** (σε 2 δόσεις των 330€, 1η δόση με την εγγραφή και 2η δόση μέχρι 10 Δεκεμβρίου 2019). **Αν το πόσο καταβληθεί ολόκληρο πριν την έναρξη του προγράμματος με την εγγραφή, ορίζεται στα 560€**

**ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΤΙΜΕΣ-ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ**

- 500 €** για όσους εγγραφούν έως **1 Οκτωβρίου 2019** (σε 2 δόσεις των 250€, 1η δόση με την εγγραφή και 2η δόση μέχρι 10 Δεκεμβρίου 2019). **Αν το πόσο καταβληθεί ολόκληρο έως 1 Οκτωβρίου 2019 με την εγγραφή, ορίζεται στα 465€.**
- 460 €** για φοιτητές προπτυχιακών σπουδών ΑΕΙ-ΤΕΙ, για φοιτητές μεταπτυχιακών σπουδών, ΑΕΙ-ΤΕΙ, για σπουδαστές ΙΕΚ, για όσους έχουν ήδη παρακολουθήσει με επιτυχία 1 (ένα) πρόγραμμα του *Yoga-Pilates school* του ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ. του Π.Θ. (σε 2 δόσεις των 230€, 1η δόση με την εγγραφή και 2η δόση μέχρι 10 Δεκεμβρίου 2019). **Αν το πόσο καταβληθεί ολόκληρο πριν την έναρξη του προγράμματος με την εγγραφή, ορίζεται στα 420€.**
- 220 €** για όσους έχουν ήδη παρακολουθήσει με επιτυχία 2 (δυο) προγράμματα του ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ. του Π.Θ. με επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Κουθούρη Χαρίλαο Καθηγητή ΤΕΦΑΑ του Π.Θ. Το ποσό καταβάλλεται ολόκληρο με την εγγραφή.

**Alpha Bank:** Αριθμός Λογαριασμού: 310-00-2002-020935  
**IBAN** GR 6401403100310002002020935

Κωδικός Προγράμματος: 4165.0088

### **ΠΡΟΣΟΧΗ**

στην αιτιολογία του καταθετηρίου θα πρέπει να αναφέρεται οπωσδήποτε ο **κωδικός του Προγράμματος 4165.0088** 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 σπουδών, βεβαίωση φοίτησης από την γραμματεία και αντίγραφο φοιτητικής ταυτότητας.

- ΑΦΟΡΑ ΟΣΟΥΣ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΗΝ 2<sup>η</sup> & 3<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΜΕΙΩΜΕΝΗΣ ΤΙΜΗΣ  
Φωτοτυπία της βεβαίωσης για όσους έχουν παρακολουθήσει προηγούμενα προγράμματα του ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ. ή φωτοτυπία αποδεικτικού κατάθεσης για όσους είναι εγγεγραμμένοι και παρακολουθούν προγράμματα του ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ. του Π.Θ. με επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Κουθούρη Χαρίλαο Καθηγητή ΤΕΦΑΑ του Π.Θ.

Σύντομο Βιογραφικό Σημείωμα (που θα αναφέρεται η εμπειρία σε προγράμματα άσκησης, κίνησης, yoga, pilates κτλ)

**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 Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

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

# Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

## Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης



Προγράμματα  
κατάρτισης και επιμόρφωσης

[www.learning.uth.gr](http://www.learning.uth.gr)  
[learning@uth.gr](mailto:learning@uth.gr)

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

