

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ & ΔΙΑ-
ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ



6ος Κύκλος

Yoga – Pilates School:
«YOGA INSTRUCTOR
100h»

—
ΤΡΙΚΑΛΑ

Ενημερωτικός Οδηγός
Σπουδών

100ώρες - 4 ECTS



Νοέμβριος- Ιανουάριος
2020-2021

KNOWLEDGE IS
OF NO VALUE...
UNLESS

*you put it
into
practice*



**Έναρξη Επιμόρφωσης:
20 Νοεμβρίου 2020**

**Λήξη Επιμόρφωσης:
31 Ιανουαρίου 2021**

**Έναρξη Εγγραφών:
1 Οκτωβρίου 2020**

**Λήξη Εγγραφών:
19 Νοεμβρίου 2020**



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 100h»

Η Yoga είναι μια ολοκληρωμένη φιλοσοφία, 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 μυοσκελετικό 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 πραναγιάμα (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 απευθύνεται σε ανθρώπους που ενδιαφέρονται να γίνουν yoga instructors και να μάθουν να οδηγούν τον εαυτό τους αλλά και 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.

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.

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.

*just
breathe*

Στόχοι του προγράμματος

Στόχοι του παρόντος επιμορφωτικού προγράμματος 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 κι αυτοσυγκέντρωσης

τις αρχές και τις τεχνικές σχεδιασμού ενός προγράμματος

τις βασικές τεχνικές και μεθόδους διδασκαλίας, καθοδήγησης κι ανατροφοδότησης ενός ασκούμενου ή μιας τάξης

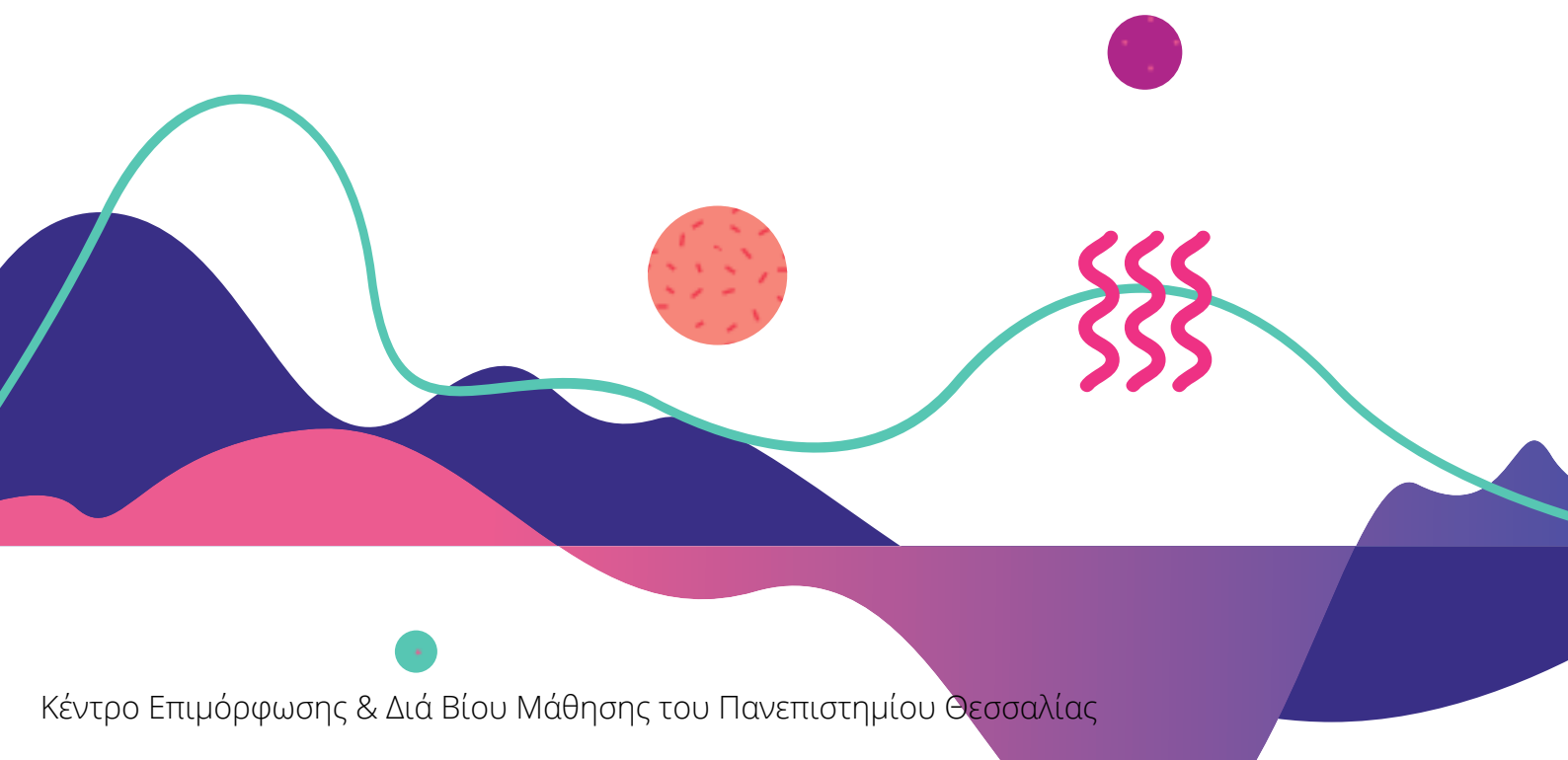
τις βασικές στρατηγικές επιχειρηματικότητας για ένα ξεκίνημα στο χώρο

*A teacher
affects eternity...*



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, στα ελληνικά 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 yoda 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 ασκουμένων, 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 αποφοίτους δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, 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.

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 Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης

Με την ολοκλήρωση του επιμορφωτικού προγράμματος, η επιτυχής παρακολούθηση των επιμέρους διδακτικών ενοτήτων οδηγεί στη λήψη «Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης». Κατά τη διάρκεια του προγράμματος επιτρέπεται η απουσία των καταρτιζόμενων σε ποσοστό 10% μόνο για σοβαρό λόγο και πάντα σε συνεννόηση με την υπεύθυνη του προγράμματος και τον/την υπεύθυνο/η εκπαιδευτή/τρια.



Το Πρόγραμμα εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (e-learning) του Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας μετά από σχετική αξιολόγησή του από τον Ελληνικό Οργανισμό Τυποποίησης (ΕΛ.Ο.Τ.), διαθέτει Πιστοποίηση Διαχείρισης Συστήματος Ποιότητας, σύμφωνα με το πρότυπο ΕΛΟΤ EN ISO 9001:2015.

Από τον Ιανουάριο του 2020 το Πρόγραμμα Εξ αποστάσεως Εκπαίδευσης (e-learning) διαθέτει Πιστοποίηση Διαχείρισης Συστήματος Ποιότητας κατά τα πρότυπα ISO 9001:2015. Το Πρόγραμμα εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (e-learning) διαθέτει επίσης Πιστοποιητικό Συστήματος Διαχείρισης Ποιότητας από το Διεθνές Δίκτυο Πιστοποίησης (IQNET - International Certification Network) το οποίο παρέχει ένα διεθνές διαβατήριο σε παγκόσμια αναγνώριση και πρόσβαση στις αγορές. (Πιστοποιητικό IQNET ISO 9001:2015).

Επιπλέον, η εξωτερική αξιολόγηση και η πιστοποίηση της ποιότητας των εκπαιδευτικών/επιμορφωτικών προγραμμάτων του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. - Π.Θ., όπως και για τα Προπτυχιακά και Μεταπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών του Πανεπιστημίου, πραγματοποιείται από την «Εθνική Αρχή Ανώτατης Εκπαίδευσης» (ΕΘ.Α.Α.Ε.), σύμφωνα με τις διατάξεις της υποπερίπτωσης ββ, της περίπτωσης β, της περίπτωσης δ, της παραγράφου 1 του άρθρου 2 του ν. 4653/2020.

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 και πρακτικές για την αξιολόγηση της εξέλιξής τους. Τα διαζώσης μαθήματα, όπου αποτελούν το κυριότερο και το μεγαλύτερο μέρος του προγράμματος, θα πραγματοποιηθεί σε χώρο του Πανεπιστημίου. 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 / Τεχνική Υποστήριξη του εκπαιδευτικού προγράμματος βασιζόμενοι στη φύση του προβλήματος. Η επιστημονική υπεύθυνη του προγράμματος κα. Ζαφειρούδη Αγλαΐα, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ του Π.Θ. καθώς και οι διδάσκοντες είναι σε συνεχή επικοινωνία με τους καταρτιζόμενους.

Επιστημονική υπεύθυνη

Επιστημονική υπεύθυνη του εκπαιδευτικού προγράμματος και βασική εκπαιδευτριά είναι η κα. **Ζαφειρούδη Αγλαΐα**, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ του Π.Θ., ενώ Αναπληρωτής Επιστημονικός Υπεύθυνος του προγράμματος είναι ο κ. Κουθούρης Χαρίλαος, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ του Π.Θ. Οι παραπάνω 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 γογα:

Δρ. **Ζαφειρούδη Αγλαΐα**, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ, Π.Θ. στην Κινητική Αναψυχή: Γιόγκα, Πιλάτες, Σύγχρονος Χορός, PhD, MSc, BSc Καθηγήτρια Φ.Α, ERYT200, ERYT500 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*

Χρονοδιάγραμμα υλοποίησης \Ωρολόγιο Πρόγραμμα

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ					
ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ (20 ώρες) Εξ' αποστάσεως Ασύγχρονη					
Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης:		20/11/2020			
a/a	Διδακτική Ενότητα	Διδακτικές Υπο-ενότητες	Ώρες	Ημερομηνία	Εκπαιδευτής/τρια
1.	Yoga	Ορισμοί, εισαγωγή στη φιλοσοφία & αρχές της yoga, τα βασικά μονοπάτια της yoga, εργασίες-ασκήσεις-tests	10	21/11/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
2.	Yoga	Στοιχεία προσωπικότητας yoga instructor, δεξιότητες επικοινωνίας, συνεργασίας, Ανάλυση αγοράς & επιχειρηματικότητα, ασκήσεις.	10	22/11/2020	Κουθούρης Χαρίλαος
ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ (80 ώρες)					
a/a	Διδακτική Ενότητα	Διδακτικές Υπο-ενότητες	Ώρες	Ημερομηνία	Εκπαιδευτής/τρια
1.	Yoga	Ορισμοί, εισαγωγή στη φιλοσοφία -ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ -Εισαγωγικά στοιχεία της yoga, pranayama, όρθιες asanas, πρακτική.	10	Σάββατο 28/11/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
2.	Yoga	Βασικές αρχές της yoga, τα μονοπάτια -ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ -Asanas ισορροπίας, στηρίξεις, υπερεκτάσεις, πρακτική.	10	Κυριακή 29/11/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
3.	Yoga	Η αναπνοή, pranayama, asana, vinyasa -ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ -Ανεστραμμένες asanas, ύπτιες, καθιστές, πρακτική.	10	Σάββατο 05/12/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
4.	Yoga	Η αναπνοή, pranayama, χαλάρωση, καθημερινές συνήθειες, διατροφή -ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ -Συνδυασμοί asanas, Χαιρετισμοί στον Ήλιο, ροή asanas, vinyasa, σύνδεση κίνησης-αναπνοής.	10	Κυριακή 06/12/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
5.	Yoga	-ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ -Μέθοδοι, τεχνικές διδασκαλίας, σχεδιασμός, οργάνωση μαθήματος, διαχείριση ασκούμενου σε ατομικό, ομαδικό επίπεδο.	10	Σάββατο 12/12/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
6.	Yoga	Σχεδιασμός προγραμμάτων, Υλοποίηση προγραμμάτων-καθοδήγηση-ανατροφοδότηση, εργασίες	10	Κυριακή 13/12/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
7.	Yoga	Γραπτά και προφορικά tests	10	19/12/2020	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
8.	Yoga	Παρουσίαση προγραμμάτων	10	20/12/2020	Ζαφειρούδη Α. Κουθούρης Χ.
Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης:		31/01/2021			

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 12:00 – 21:00
& τις Κυριακές από 09:00 – 18:00

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

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 20 ωρών, 2 διδακτικές ενότητες.

**1% is theory,
the other
99% is practise**

Χρονική διάρκεια

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

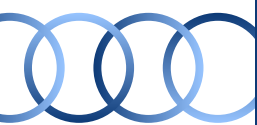


Έναρξη προγράμματος: 20 Νοεμβρίου 2020
Λήξη προγράμματος: 31 Ιανουαρίου 2021



Κόστος Παρακολούθησης

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 2020).



Αν το ποσό καταβληθεί ολόκληρο πριν την έναρξη του προγράμματος ορίζεται στα **600€**.

HOW TO BE

*Yoga
Instructor*

Εκπαιδευτική Πολιτική

1 Early Bird έως 30 Νοεμβρίου 2020

580€

Σε 2 δόσεις των 290€, 1η δόση με την εγγραφή και 2η δόση μέχρι 10 Δεκεμβρίου 2020.

Αν το ποσό καταβληθεί ολόκληρο έως 7 Οκτωβρίου 2020 ορίζεται στα **550 €**.

2 Για φοιτητές ΑΕΙ, μεταπτυχιακών σπουδών και σπουδαστές ΙΕΚ και εργαζόμενους σε ΑΕΙ

540€

Σε 2 δόσεις των 270€, 1η δόση με την εγγραφή και 2η δόση μέχρι 10 Δεκεμβρίου 2020.

Αν το ποσό καταβληθεί ολόκληρο έως 30 Οκτωβρίου 2020, ορίζεται στα **500€**.

Δικαίωμα **ΔΩΡΕΑΝ** παρακολούθησης του προγράμματος για δύο άτομα ως υποτρόφους του προγράμματος. Προϋπόθεση οι υποψήφιοι/ες να παρουσιάζουν ετήσιο ατομικό εισόδημα χαμηλότερο των 3000 ευρώ, ή/και να έχουν συναφή αποδεδειγμένη εμπειρία στο αντικείμενο σύμφωνα με το βιογραφικό. Σε περίπτωση μεγαλύτερου αριθμού υποψηφίων αποφασίζει ο επιστημονικός υπεύθυνος & οι διδάσκοντες του προγράμματος.

YOGA

INSTRUCTOR_100H

VOLOS 2020-2021

Στοιχεία Κατάθεσης

Alpha Bank:

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

IBAN GR **6401403100310002002020935**

Κωδικός Προγράμματος: **4165.0088**

Όνομα Δικαιούχου: **Ειδικός Λογαριασμός Κονδυλίων Έρευνας
(Ε.Λ.Κ.Ε.)**

ΠΡΟΣΟΧΗ

Στην αιτιολογία του καταθετηρίου θα πρέπει να αναφέρεται οπωσδήποτε ο κωδικός του Προγράμματος **4165.0088** καθώς και το **Επίθετο** του καταθέτη.

| IS AVAILABLE NOW |

Απαραίτητα Δικαιολογητικά κατά την υποβολή της ηλεκτρονικής αίτησης



YOGA

- Αστυνομική Ταυτότητα
- Για τους φοιτητές προπτυχιακών & μεταπτυχιακών σπουδών, βεβαίωση φοίτησης από την γραμματεία και αντίγραφο φοιτητικής ταυτότητας.

ΑΦΟΡΑ ΟΣΟΥΣ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΩΡΕΑΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

- Φωτοτυπία εκκαθαριστικού, ή και αποδεικτικό πρότερης εμπειρίας υπογεγραμμένο από τον υπεύθυνο φορέα.
- Σύντομο Βιογραφικό Σημείωμα (που θα αναφέρεται η εμπειρία σε προγράμματα άσκησης, κίνησης, yoga, pilates, χορό κτλ).
- Απόδειξη Κατάθεσης ΜΑΖΙ με την ηλεκτρονική αίτηση εγγραφής.

Inhale
Exhale

<http://learning.uth.gr/>



Στοιχεία Επικοινωνίας

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 στο <http://learning.uth.gr/>

Εναλλακτικά μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Επιστημονική Υπεύθυνη κα. **Αγλαΐα Ζαφειρούδη** στο e-mail: aglaiazaf@hotmail.com είτε με τον κ. Χαρίλαο Κουθούρη στο e-mail: kouthouris@pe.uth.gr, ή στο **24310 47004**, καθώς και με τη Γραμματεία του Κέντρου Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας είτε με e-mail στην διεύθυνση learning@uth.gr είτε στα τηλέφωνα **24210 06390-66 / 6980371312**.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης



**Προγράμματα
κατάρτισης και επιμόρφωσης**

**www.learning.uth.gr
learning@uth.gr**

**Γιαννιτσών και Λαχανά, Παλαιά,
Πολυχώρος Τσαλαπάτα, 38334-Βόλος
Τηλ. 24210 06390-66**