

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ & ΔΙΑ-
ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ



Ενημερωτικός Οδηγός
Σπουδών

100ώρες - 4 ECTS



1ος Κύκλος

Yoga - Pilates School:
«Hatha Yoga 100h»

ΤΡΙΚΑΛΑ-ΒΟΛΟΣ

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι πιστοποιημένο από τη **Yoga Alliance USA** στην κατηγορία **“Continuing Education”**

Μάρτιος - Ιούνιος
2021

KNOWLEDGE IS
OF NO VALUE...
UNLESS

*you put it
into
practice*



**Έναρξη Επιμόρφωσης:
26 Μαρτίου 2021**

**Λήξη Επιμόρφωσης:
30 Ιουνίου 2021**

**Έναρξη Εγγραφών:
1 Μαρτίου 2021**

**Λήξη Εγγραφών:
26 Μαρτίου 2021**



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:
«Hatha Yoga 100h»

Η Yoga είναι μια ολοκληρωμένη φιλοσοφία, ένα ισορροπημένο σύστημα αγωγής υγείας, μια πλήρης επιστήμη της ζωής. Η yoga γεννήθηκε στην Ινδία πριν από χιλιάδες χρόνια. Θεωρείται από τα παλαιότερα συστήματα ανάπτυξης της ανθρώπινης προσωπικότητας στον κόσμο δίδοντας παράλληλα με τη φιλοσοφία της, ηθικές αρχές, κανόνες κι αξίες.

Στόχος της yoga αποτελεί η βελτίωση και η ανάπτυξη της εγγενούς δύναμης με αρμονικό και ισορροπημένο τρόπο. Η φιλοσοφία της yoga προσφέρει τα μέσα για την αυτοπραγμάτωση. Εμπεριέχει τρόπους που ενισχύουν την επίγνωση, την ισορροπία νου, πνεύματος και σώματος. Πολλές τεχνικές που συμπεριλαμβάνονται στη φιλοσοφία της εφαρμόζονται έως και σήμερα με σκοπό την ευεξία και την καλύτερη ποιότητα ζωής.



Η φιλοσοφία της yoga εμπεριέχει τέσσερα βασικά διαφορετικά μονοπάτια. Ένα από αυτά είναι η Hatha Yoga. Μέσα από την πρακτική της, ο άνθρωπος προσπαθεί να ελέγξει την αναπνοή του, τις σκέψεις του, το σώμα του, να πειθαρχήσει στον εαυτό του, να συνδέσει και να εξισορροπήσει σώμα και μυαλό. Η Hatha Yoga περιλαμβάνει τις τεχνικές pranayama/pranayama (τεχνικές αναπνοής), κρίγιας/kriyas (τεχνικές κάθαρσης), μούντρας/mudras (χειρονομίες), άσανα/ asana (στάσεις, πόζες), μπάντας/ badhas (ενεργειακά κλειδώματα), τονίζει την ενεργοποίηση των chakras/τσάκρας (ενεργειακά κέντρα) ιδιαίτερα μέσα από συγκεκριμένες στάσεις κι ελεγχόμενη αναπνοή η οποία συμπληρώνει τις κινήσεις του σώματος

Το παρόν πρόγραμμα του Yoga-Pilates School: «**Hatha Yoga 100h**» απευθύνεται σε ανθρώπους που ενδιαφέρονται να μάθουν σχετικά με τη Hatha Yoga και την πρακτική της σε βασικό και μεσαίο επίπεδο.

Απευθύνεται σε όσους δραστηριοποιούνται στο χώρο της φιλοσοφίας, της ψυχολογίας, της κοινωνιολογίας, του πολιτισμού, των τεχνών, της θεολογίας, στο χώρο της άσκησης, της κίνησης, της άθλησης, της ιατρικής, της φυσιοθεραπείας, της αποκατάστασης κι άλλων συναφών επαγγελμαμάτων, για δασκάλους γιόγκα και σε όσους σαν ασκούμενοι επιθυμούν 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.

Σκοπός του προγράμματος

Σκοπός του παρόντος προγράμματος είναι οι συμμετέχοντες να εκπαιδευτούν στις βασικές αρχές της φιλοσοφίας της Hatha Yoga: σε pranayama (βασικές τεχνικές αναπνοής), σε βασικές τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης και χαλάρωσης, σε asanas (στάσεις) σε βασικό κ μέσο επίπεδο, στην κατάλληλη ευθυγράμμιση, στη σύνδεση της κίνησης με την αναπνοή, στη σύνδεση του νου και του σώματος, στη σύνδεση και στη ροή των στάσεων, στο σχεδιασμό μιας σειράς στάσεων, στη δημιουργία και στην εκτέλεση μιας πρακτικής hatha yoga, στον αποτελεσματικό κι ασφαλή τρόπο καθοδήγησης ενός συμμετέχοντα ή μιας ομάδας, να πληροφορηθούν για θέματα ανατομίας και φυσιολογίας του σώματος και για θέματα μάρκετινγκ κι επιχειρηματικότητας για όσους ενδιαφέρονται επαγγελματικά.

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.

Η παρακολούθηση του προγράμματος και η λήψη Πιστοποιητικού δεν προσφέρει επαγγελματικά δικαιώματα.

Το παρόν εκπαιδευτικό πρόγραμμα αποτελεί επιμόρφωση που στοχεύει στην απόκτηση γνώσεων στο εν λόγω θεματικό πεδίο.

*just
breathe*

Στόχοι του προγράμματος

Στόχοι του παρόντος επιμορφωτικού προγράμματος Yoga-Pilates School: «**Hatha Yoga 100h**» είναι οι συμμετέχοντες να μάθουν και να εφαρμόζουν:

τις βασικές αρχές της yoga & της Hatha Yoga

τις βασικές αρχές ανατομίας & φυσιολογίας του ανθρωπίνου σώματος,

τις βασικές αναπνευστικές πρακτικές

τις βασικές αρχές και τεχνικές χαλάρωσης, επίγνωσης & αυτοσυγκέντρωσης,

τις asanas (στάσεις) και τις ευθυγραμμίσεις τους σε βασικό και μεσαίο επίπεδο καθώς και τις παραλλαγές τους,

τη σύνδεση του νου, της κίνησης, της αναπνοής (Vinyasa, Pranayama),

τις αρχές και τις τεχνικές σχεδιασμού μιας πρακτικής,

τις βασικές μεθόδους καθοδήγησης κι ανατροφοδότησης ενός συμμετέχοντα ή μιας τάξης,

τις βασικές στρατηγικές επιχειρηματικότητας για ένα επαγγελματικό ξεκίνημα στο χώρο για όσους ενδιαφέρονται.

*A teacher
affects eternity...*



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

Επίπεδο γνώσεων: να γνωρίζουν τα εισαγωγικά για την ιστορία, τη φιλοσοφία, τις βασικές αρχές της yoga και της Hatha Yoga, τα βασικά στοιχεία ανατομίας και φυσιολογίας, τις βασικές αρχές των καθημερινών γιόγκικων συνηθειών και της γιόγκικης διατροφής. Βασικές αναπνευστικές πρακτικές (pranayama), τις βασικές αναπνοές, τα οφέλη και τις αντενδείξεις τους. Βασικές αρχές και τεχνικές χαλάρωσης, επίγνωσης & αυτοσυγκέντρωσης. Τις asana (στάσεις) σε βασικό και μεσαίο επίπεδο, την κατάλληλη ευθυγράμμιση των στάσεων, τα οφέλη και τις αντενδείξεις τους, τα ονόματα των στάσεων στα σανσκριτικά, στα ελληνικά και στα αγγλικά. Τις βασικές τεχνικές σύνδεσης των ανωτέρω τεχνικών, την ανάπτυξη και τον σχεδιασμό μιας πρακτικής yoga ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες ξεχωριστά σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Τις βασικές αρχές ανατροφοδότησης και καθοδήγησης συμμετεχόντων, καθώς και τις αρχές μάρκετινγκ κι επιχειρηματικότητας για όσους ενδιαφέρονται να ασχοληθούν επαγγελματικά.



Επίπεδο δεξιοτήτων: Να εκτελούν σωστά και με ακρίβεια βασικές τεχνικές αναπνοών, επίγνωσης, συγκέντρωσης, χαλάρωσης. Την ευθυγράμμιση των στάσεων σε βασικό και μεσαίο επίπεδο. Να συνδέουν τις ανωτέρω τεχνικές, να σχεδιάζουν ατομικές και ομαδικές πρακτικές γογα και να εκτελούν παραλλαγές. Την ασφαλή, ακριβή καθοδήγηση του συμμετέχοντα και ανατροφοδότηση. Να συντάσσουν ένα εξειδικευμένο πλάνο μάρκετινγκ και επιλογής των κατάλληλων στρατηγικών επιχειρηματικότητας ως μελλοντικοί επαγγελματίες για όσους το επιθυμούν.



Επίπεδο στάσεων (αξιών): Να «απομυθοποιήσουν» την έννοια της yoga και να ερμηνεύουν κατάλληλα τον ορισμό, τις αξίες, τα οφέλη. Να αποκτήσουν ικανότητα μετάδοσης των βασικών αρχών, αξιών της yoga και της φιλοσοφίας της. Να κινητοποιούν αναπνοή, σώμα, 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 ολιστική υγεία, την ευεξία, την ποιότητα ζωής και την αυτοπραγμάτωση.

Σε ποιους απευθύνεται

Σε όσους δραστηριοποιούνται στο χώρο της φιλοσοφίας, της ψυχολογίας, της κοινωνιολογίας, του πολιτισμού, των καλών τεχνών, του τουρισμού, της εκπαίδευσης, της θεολογίας, στο χώρο της άσκησης, της άθλησης, της ιατρικής, της φυσιοθεραπείας, της αποκατάστασης κι άλλων συναφών επαγγελμάτων και σε όσους σαν ασκούμενοι επιθυμούν να βελτιώσουν την προσωπική τους πρακτική.

Αναλυτικότερα:

§ Σε επαγγελματίες του χορού, της άσκησης, της υγείας, του αθλητισμού, του τουρισμού, της αποκατάστασης, της κίνησης, της yoga, του pilates, της φυσικής κατάστασης, ψυχολόγους, θεραπευτές και εκπαιδευτικούς.

§ Σε απόφοιτους Πανεπιστημίου/ΤΕΙ/ΚΕΚ/ΙΕΚ της ημεδαπής και της αλλοδαπής.

§ Σε απόφοιτους δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με σχετική εργασιακή εμπειρία.

§ Σε φοιτητές Πανεπιστημίου/ΚΕΚ/ΙΕΚ (για τους φοιτητές/τριες του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Π.Θ. σύμφωνα με ΦΕΚ 1409/τ. Β' /15.04.2020).

Απαιτήσεις παρακολούθησης

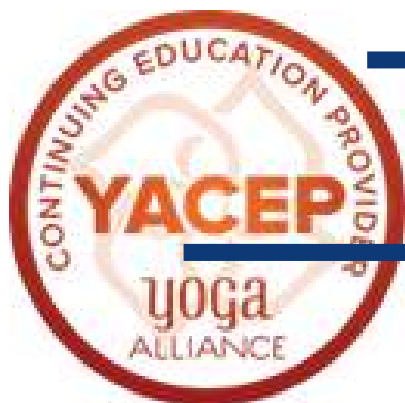
Για την επιτυχή παρακολούθηση του εκπαιδευτικού προγράμματος οι αιτούντες καλούνται να διαθέτουν:

- 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». Επίσης, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι πιστοποιημένο από τη **Yoga Alliance USA** στην κατηγορία “**Continuing Education**” και οι δάσκαλοι που είναι πιστοποιημένοι από τη Yoga Alliance USA θα λάβουν πιστοποιητικό παρακολούθησης από τη **Yoga Alliance USA** στην κατηγορία “**Continuing Education**”.



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 και σύγχρονης εκπαίδευσης θα προσφέρεται σειρά οδηγιών για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των επιμορφωμένων καθώς και πρακτικές για την αξιολόγηση της εξέλιξής τους. Τα πρακτικά μαθήματα αποτελούν το κυριότερο και το μεγαλύτερο μέρος του προγράμματος (60 ώρες) και θα πραγματοποιηθούν εξ αποστάσεως σύγχρονη εκπαίδευση (44 ώρες) ενώ τα διαζώσης μαθήματα (16) θα πραγματοποιηθούν σε ιδιωτικό χώρο ξεχωριστά στα Τρίκαλα και στο Βόλο στην αίθουσα του Πανεπιστημιακού Γυναστηρίου. **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 εκπαιδευτρια είναι η κα. **Ζαφειρούδη Αγλαΐα**, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ του Π.Θ. η οποία φέρει την ευθύνη για το σχεδιασμό, την οργάνωση, την υλοποίηση και παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού προγράμματος. 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 yoga:

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).

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

Δρ. **Κουθούρης Χαρίλαος**, Καθηγητής, Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, ΤΕΦΑΑ, Π.Θ., Yoga Teacher RYT200 Yoga Alliance USA.

MSc **Μπουρλιός Στέφανος**, BSc Ιατρική Σχολή Α.Π.Θ., MSc «Άσκηση, Εργοσπιρομετρία & Αποκατάσταση», Yoga Teacher RYT200 Yoga Alliance USA, Yoga Instructor 100h, Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης Π.Θ.

BSc **Ζιώγου Έλενα**, BSc Καθηγήτρια Φ.Α, Yoga Teacher RYT200 Yoga Alliance USA, Yoga Instructor 100h, Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης Π.Θ., Yoga-Pilates School: Active Leisure, Mind & Well-being 100hr, Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης Π.Θ.

BSc **Κολάνου Αικατερίνη**, BSc Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, Τμήμα Εργοθεραπείας, Ιδιοκτήτρια εργοθεραπευτικού κέντρου “ευεξέλιξις ALMA/ERGO, Yoga Teacher RYT200 Yoga Alliance USA, Yoga Instructor 100h, Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης Π.Θ.

BSc **Ντασιώτη Δήμητρα**, BSc Σχολή Καλών Τεχνών Α.Π.Θ., Yoga Teacher RYT200 Yoga Alliance USA, Yoga Teacher RYT200 Yoga Alliance USA, Yoga Instructor 100h, Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης Π.Θ.

*Nothing can
stop us from
doing this...*

*Hatha
Yoga 100h*

Χρονοδιάγραμμα υλοποίησης \ Ωρολόγιο Πρόγραμμα

Περιεχόμενο του εκπαιδευτικού προγράμματος					
Χρονοδιάγραμμα υλοποίησης \ Ωρολόγιο Πρόγραμμα					
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ					
ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ (40 ώρες) Εξ αποστάσεως Ασύγχρονη					
Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης:		26/03/2021			
a/a	Διδακτική Ενότητα	Διδακτικές Ύλη-ενότητες	Ώρες	Ημερομηνία	Εκπαιδευτής/τρια
1.	YOGA	Φιλοσοφία, ορισμοί, & αρχές της yoga Τα βασικά μονοπάτια της yoga Hatha Yoga. Τα 8 βήματα.	6	27/03/2021	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
2.	YOGA	Yama, NiYama, Pranayama, Asana, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi, καθημερινές γιόγκικες συνήθειες, βασική γιόγκικη διατροφή, γαλάρωση.	6	28/03/2021	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
3.	YOGA	Βασική Ανατομία I.	5	03/04/2021	Μπουρλιός Στέφανος
4.	YOGA	Βασική Ανατομία II.	5	04/04/2021	Μπουρλιός Στέφανος
5.	YOGA	Βασικές αρχές Φυσιολογίας I.	5	10/04/2021	Μπουρλιός Στέφανος
6.	YOGA	Βασικές αρχές Φυσιολογίας II.	5	11/04/2021	Μπουρλιός Στέφανος
7.	YOGA	Ανάλυση αγοράς & επιχειρηματικότητα.	8	18/04/2021	Κουθούρης Χαρίλαος
ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ (16 ώρες)					
Η Εξ αποστάσεως Ασύγχρονη					
a/a	Διδακτική Ενότητα	Διδακτικές Ύλη-ενότητες	Ώρες	Ημερομηνία	Εκπαιδευτής/τρια
1.	Yoga	-ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ -Εισαγωγικά στοιχεία της yoga, asana καθιστές, ύπτιες, pranayama, τεχνικές αναπνοών asana όρθιες, στηρίξεις, αναστραμμένες..	8	Σάββατο 08/05/2019 Βόλος Κυριακή 09/05 Τρίκαλα	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
2.	Yoga	-ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ -Τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης, Συνδυασμοί asanas, Χαιρετισμοί στον Ήλιο, ροή asanas, vinyasa, σύνδεση κίνησης-αναπνοής.	8	Σάββατο 22/05/2019 Βόλος Κυριακή 23/05/2019 Τρίκαλα	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
Σε περίπτωση επιλογής Εξ αποστάσεως Ασύγχρονης εκπαίδευσης τα μαθήματα των 16 ωρών θα πραγματοποιηθούν μέσω βιντεοσκόπησης					
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ (44 ώρες) Σύγχρονη Εξ αποστάσεως					
1.	YOGA	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Σχεδιασμός προγραμμάτων, ανάλυση θέσεων	2,5 3	15/05/2019	Κοπάνου Αικατερίνη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
2.	YOGA	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Σχεδιασμός προγραμμάτων, ανάλυση θέσεων	2,5 4	16/05/2019	Ζιώγου Ελένη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
3.	YOGA	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Σχεδιασμός προγραμμάτων, ανάλυση θέσεων	2,5 4	29/05/2019	Ζιώγου Ελένη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
4.	YOGA	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Σχεδιασμός προγραμμάτων, ανάλυση θέσεων	2,5 4	30/05/2019	Κοπάνου Αικατερίνη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
5.	YOGA	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Σχεδιασμός προγραμμάτων, ανάλυση θέσεων	2,5 4	05/06/2019	Ντασιώτη Δήμητρα Ζαφειρούδη Αγλαΐα
6.	YOGA	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	2,5	06/06/2019	Ντασιώτη Δήμητρα Ζαφειρούδη Αγλαΐα
7.	YOGA	Υλοποίηση προγραμμάτων-καθοδήγηση-ανατροφοδότηση	7	12/06/2021	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
8.	YOGA	Γραπτή και προφορική Εξέταση	4	13/06/2019	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης:		30/06/2021			

Σχεδιασμός εκπαίδευσης

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

**Ο τρόπος διεξαγωγής των διαζώσης μαθημάτων
θα είναι τα Τρίκαλα & ο Βόλος.**

Τα διαζώσης μαθήματα θα πραγματοποιηθούν
Σε δυο **Σάββατα** για τον Βόλο **11:00 – 19:00**
Σε δυο **Κυριακές** για τα Τρίκαλα **11:00 – 19:00**

Οι διαζώσης συναντήσεις θα πραγματοποιηθούν εφόσον γίνει άρση των σχετικών μέτρων απαγόρευσης. Σε κάθε άλλη περίπτωση οι διαζώσης συναντήσεις θα αντικατασταθούν από σύγχρονες εξ αποστάσεως διαλέξεις.

**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: 26 Μαρτίου 2021

Λήξη προγράμματος: 30 Ιουνίου 2021



Κόστος Παρακολούθησης

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα **700 €** (σε 3 δόσεις 1η δόση 200€ με την εγγραφή, 2η δόση 250€ και 3η δόση 250€ μέχρι 1 Ιουνίου 2021).

Αν το ποσό καταβληθεί ολόκληρο πριν την έναρξη του προγράμματος ορίζεται στα **660€**.

HOW TO BE

Hatha
Yoga

Εκπαιδευτική Πολιτική

1

Early Bird έως 20 Μαρτίου 2021

640€

Σε 3 δόσεις, 1η δόση 200€ με την εγγραφή, 2η δόση 200€ και 3η δόση 240€ μέχρι 1 Ιουνίου 2021).

Αν το πόσο καταβληθεί ολόκληρο έως **20 Μαρτίου 2021** με την εγγραφή, ορίζεται στα **600€**.

2

Για φοιτητές/σπουδαστές ΑΕΙ/ΙΕΚ/ΚΕΚ, φοιτητές μεταπτυχιακών/διδακτορικών σπουδών

560€

Σε 3 δόσεις, 1η δόση 160€ με την εγγραφή, 2η δόση 200€ και 3η δόση 200€ μέχρι 1 Ιουνίου 2021).

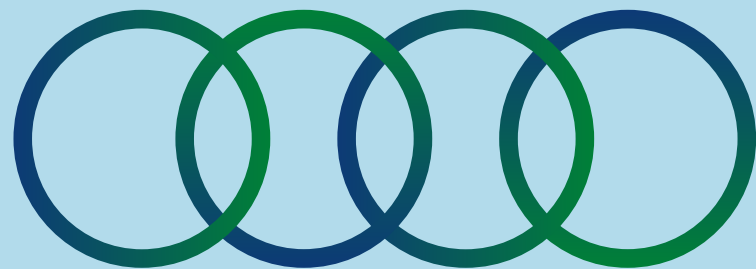
Αν το πόσο καταβληθεί ολόκληρο πριν την έναρξη του προγράμματος με την εγγραφή, ορίζεται στα **520€**.

3 Δίνεται η δυνατότητα υποτροφίας (δωρεάν παρακολούθησης) σε 1 άτομο απόφοιτο ΤΕΦΑΑ. Η επιλογή θα γίνει από τον επιστημονικό υπεύθυνο και την ομάδα διδασκόντων με βάση το βιογραφικό σημείωμα.

Κριτήρια επιλογής:

η επιτυχής παρακολούθηση σχετικών προπτυχιακών μαθημάτων, αντίστοιχων επιμορφωτικών σεμιναρίων και η σχετική εργασιακή εμπειρία.

Παρακαλούνται όσοι ενδιαφέρονται για την υποτροφία να το δηλώσουν πριν την εγγραφή τους με επιστολή (που θα περιλαμβάνει αναλυτικό βιογραφικό σημείωμα) στα mail της γραμματείας του ΚΕΔΙΒΙΜ ή του επιστημονικού υπεύθυνου μέχρι 15 Μαρτίου 2021.



ΗΔΤΗΔ ΥΟΓΔ_100Η

VOLOS-ΤΡΙΚΑΛΑ

2021

Τρόπος Εγγραφής

Η επιλογή των επιμορφούμενων θα γίνει με βάση το βιογραφικό σημείωμα και θα τηρηθεί αυστηρή σειρά προτεραιότητας με βάση τις σπουδές και την εργασιακή εμπειρία. Η αποδοχή στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανακοινώνεται στον/στην υποψήφιο/α ατομικά, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Η αίτηση υποβάλλεται **αποκλειστικά** ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας <http://learning.uth.gr/>

«Εφόσον συμπληρωθεί ο απαραίτητος αριθμός αιτήσεων για την διεξαγωγή του προγράμματος οι εγγεγραμμένοι θα λάβουν ενημέρωση (email) και οδηγίες από την Γραμματεία του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. του Π.Θ. έτσι ώστε να προχωρήσουν στην κατάθεση της 1ης δόσης διδάκτρων ή της εφάπαξ καταβολής».

ΠΡΟΣΟΧΗ

Προπτυχιακοί φοιτητές που φοιτούν σε Τμήματα του Π.Θ. μπορούν να συμμετέχουν σε επιμορφωτικά προγράμματα του ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ με συναφές γνωστικό των σπουδών τους αντικείμενο, με την προϋπόθεση της κατάθεσης αναλυτικής βαθμολογίας που να αποδεικνύει ότι έχουν ήδη ολοκληρώσει με επιτυχία τα μαθήματα των διδασκόντων στο συγκεκριμένο επιμορφωτικό πρόγραμμα που επιθυμούν να λάβουν μέρος.

| 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).

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**.

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**