

# «Yoga – Pilates School: Active Leisure, Mind & Well-being»

## Διδακτικές Ενότητες

### ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- Διδακτική Ενότητα 1. «ASHTANGA/HATHA YOGA» : Asanas, pranayama, meditation, savasana, χρήση ειδικού εξοπλισμού
- Διδακτική Ενότητα 2. «PILATES MAT» : Θέσεις σώματος, στάσεις, αναπνοές στο pilates mat

### ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

- Διδακτική Ενότητα 1. Active Leisure : Ενεργός Ελεύθερος χρόνος, Αναψυχή, Δια βίου άσκηση, Well-Being, Ποιότητα Ζωής, Κέντρα Ευεξίας-Ευζωίας, Personal Time Management, Αγορά Εργασίας& EQF/NQF
- Διδακτική Ενότητα 2. «YOGA-PILATES» : Τι είναι Yoga, Τι είναι pilates
- Διδακτική Ενότητα 3. «YOGA-PILATES» : Βασικές αρχές των Yoga-Pilates
- Διδακτική Ενότητα 4. «YOGA-PILATES» : Yoga & Φυσική Κατάσταση

## Διδακτικές Ενότητες

Διδακτική Ενότητα 5. «YOGA-PILATES» : Αναπνοές & η σημασία τους

Διδακτική Ενότητα 6. «YOGA-PILATES» : Πώς επιδρά τα Yoga-Pilates στο ανθρώπινο σώμα

Διδακτική Ενότητα 7. «YOGA-PILATES» : Asanas

Διδακτική Ενότητα 8. «YOGA-PILATES» : Χαλάρωση

Διδακτική Ενότητα 9. «YOGA-PILATES» : Αγωγή υγείας και Ποιότητα ζωής

Διδακτική Ενότητα 10. «YOGA-PILATES» : Διατροφή & Αναζωογόνηση Ευεξία

Διδακτική Ενότητα 11. «YOGA-PILATES» : Θέματα Υγιεινής & Ύπνου