



YOGA - PILATES SCHOOL FOR ALL

Ενημερωτικός οδηγός
εκπαιδευτικού προγράμματος

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

Οκτώβριος 2017 – Ιανουάριος 2018

ΣΧΟΛΗ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ (Σ.Δ.Β.Μ.)
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

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



Εισαγωγικά στοιχεία

Η Σχολή Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σας καλωσορίζει στο νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο: «Yoga-Pilates School: Active Leisure, Mind & Well-being».

Η λέξη leisure περιέχει τον ελεύθερο χρόνο και την αναψυχή. Αναφέρεται σε αισθητικές, πνευματικές και κινητικές εμπειρίες που παράγονται μέσα από τη δραστηριότητα της αναψυχής. Ο ελεύθερος χρόνος στις μέρες μας είναι ένα δυσεύρετο αγαθό. Η πολυτιμότητα του ελεύθερου χρόνου είναι μεγάλη, ιδιαίτερα στη σύγχρονη εποχή με τις ιδιαίτερα πιεστικές ανάγκες και το γρήγορο ρυθμό εξέλιξης. Η ανάγκη μιας συνετής διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου είναι σχεδόν επιβεβλημένη. Εκείνη η ιδιαίτερη, για κάθε άνθρωπο, ενασχόληση που θα επιλέξει, θα πρέπει να του προκαλεί ευχαρίστηση, να τον χαλαρώνει, να τον ξεκουράζει από τις συσσωρευμένες εντάσεις και τις καθημερινές ευθύνες. Ακόμη μέσα από την ενασχόληση που θα επιλέξει οφείλει να φροντίζει για την υγεία του, τη σωματική του ευεξία, την ψυχική του ισορροπία για μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Τις τελευταίες δεκαετίες, όχι μόνο στη χώρα μας, παρατηρείται μια ολοένα αυξανόμενη τάση συμμετοχής των ανθρώπων κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου τους σε μαθήματα Yoga-Pilates ή σε Yoga-Pilates retreats. Γιατί άραγε;

Η Yoga είναι ένα σύστημα που φροντίζει τον άνθρωπο σε σωματικό, νοητικό και πνευματικό επίπεδο. Περιλαμβάνει τεράστιο αριθμό στάσεων και κινήσεων που βελτιώνουν τη φυσική και ψυχική κατάσταση. Η Yoga είναι ένα ισορροπημένο σύστημα Αγωγής Υγείας, μια ολοκληρωμένη φιλοσοφία ζωής. Ασχολείται με το σώμα και την κίνηση, συνδέει την κίνηση με την αναπνοή και το νου, εναρμονίζει το σώμα με το πνεύμα με το παρόν, δυναμώνει, χαλαρώνει, ηρεμεί, ενώ ταυτόχρονα εφαρμόζει πρακτικές καθημερινής υγιεινής και διατροφής με στόχο την ευεξία και την υγεία.

Το παρόν πρόγραμμα “Yoga-Pilates School: Active Leisure, Mind & Well-being” είναι ένα «ταξίδι», ένα retreat για ανθρώπους που ενδιαφέρονται για την υγεία, την ευεξία κι «αναζητούν» μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Απευθύνεται σε γυμναστές, προπονητές, δασκάλους yoga-pilates, αθλητές, ελεύθερα ασκούμενους που θέλουν να «ταξιδέψουν» και να δραστηριοποιηθούν δημιουργικά στον ελεύθερο χρόνο τους. Να εμπλουτίσουν την καθημερινή τους πραγματικότητα και την επαγγελματική τους ζωή με στόχο τη δια βίου ενασχόληση και πρακτική.

*Γιατί... ο σκοπός δεν είναι πόσο μακριά θα ταξιδέψει κάποιος στον έξω κόσμο
αλλά πόσο βαθιά στον εσωτερικό κόσμο...*

Στον παρόντα ενημερωτικό οδηγό μπορείτε να βρείτε αναλυτικά όλες τις απαραίτητες πληροφορίες αναφορικά με το πρόγραμμα σπουδών του εκπαιδευτικού προγράμματος (όπως λ.χ. τη μεθοδολογία, τον τρόπο πιστοποίησης όπως και τους όρους και τις προϋποθέσεις συμμετοχής).

Σκοπός του εκπαιδευτικού προγράμματος

Σκοπός του παρόντος προγράμματος “Yoga-Pilates School: Active Leisure, Mind & Well-being” είναι οι συμμετέχοντες να γνωρίσουν τις σωστές πρακτικές της yoga και του pilates, να βελτιώσουν την αθλητική και τη φυσική τους κατάσταση, τις δεξιότητες τους σε σχέση με τις στάσεις μέσα από προχωρημένες asanas, να ασκηθούν στις αναπνοές (pranayama), στο διαλογισμό (meditation), στη χαλάρωση (savasana, yoga nidra) και επιπρόσθετα να γνωρίσουν ειδικά θέματα διατροφής και υγιεινής. Το πρόγραμμα συνδυάζει τη γνώση με την πρακτική άσκηση που αποτελεί το μεγαλύτερο και κυρίαρχο κομμάτι. Η πρακτική των yoga –pilates στοχεύει στην προαγωγή της ψυχικής ευεξίας (αυτοσυγκέντρωση, meditation, χαλάρωση) και σωματικής υγείας (asanas, διατροφή κτλ). 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, της επαγγελματικής ζωής για τη διά βίου ενασχόληση και πρακτική.

Στόχοι του εκπαιδευτικού προγράμματος

Στόχοι του παρόντος καινοτόμου επιμορφωτικού προγράμματος “Yoga-Pilates School: Active Leisure, Mind & Well-being” είναι οι συμμετέχοντες:

- να γνωρίσουν τις έννοιες του ελεύθερου χρόνου και της αναψυχής,
- να εισαχθούν και να βελτιωθούν σε πρακτικές των Asthanga/Hatha Yoga και του Pilates
- να βελτιώσουν την αθλητική και τη φυσική τους κατάσταση (δύναμη, ευλυγισία, ισορροπία, αερόβια ικανότητα κτλ),
- να συνδέσουν την κίνηση, με την αναπνοή και το νου (Pranayama),
- να γνωρίσουν διαδικασίες, τρόπους και οφέλη πρακτικής σε ψυχικό επίπεδο (αναπνοές, meditation, χαλάρωση) μέσα από πρακτική εξάσκηση,
- να ενημερωθούν σε πρακτικές διατροφής και καθημερινής υγιεινής,
- να συνειδητοποιήσουν τη σπουδαιότητα της ενασχόλησης με τη yoga στους απαιτητικούς ρυθμούς που κινείται η σύγχρονη ανθρώπινη κοινωνία με στόχο τη δια βίου πρακτική.

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

- **Επίπεδο γνώσεων:** Να καταλάβουν την έννοια του ελεύθερου χρόνου, της αναψυχής και της ποιότητας ζωής, να αναγνωρίζουν τις βασικές αρχές των yoga-pilates και τη φιλοσοφία τους, να προσδιορίζουν τα βασικά μονοπάτια της Ashtanga/Hatha Yoga και τη μεταξύ τους σχέση και να καταλάβουν ειδικά θέματα διατροφής και καθημερινής υγιεινής.
- **Επίπεδο δεξιοτήτων:** Να παρουσιάζουν τις έννοιες του ελεύθερου χρόνου και της αναψυχής, να μεταδίδουν τις βασικές αρχές των yoga-pilates, να εφαρμόζουν asanas (στάσεις), να χρησιμοποιούν pranayama (αναπνοές), να ελέγχουν το νου (meditation), να κάνουν χαλάρωση, να χρησιμοποιούν ασκήσεις pilates, καθώς και να ελέγξουν τη διατροφή και την υγιεινή τους.

- **Επίπεδο στάσεων (αξιών):** Να «απομυθοποιήσουν» την έννοια της yoga, να ενταχθούν στη σωστή φιλοσοφία και την πρακτική του yoga-pilates, να κινητοποιούν σώμα και νου και να τα συνδέουν, να αισθανθούν τα οφέλη της yoga-pilates τόσο σε σωματικό όσο και ψυχικό επίπεδο, να μεταδίδουν την πραγματική φιλοσοφία των yoga-pilates και να αξιοποιούν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους.

Σε ποιους απευθύνεται

Το παρόν πρόγραμμα απευθύνεται σε φοιτητές και απόφοιτους ΑΕΙ, ΤΕΙ, ΙΕΚ, ιδιωτικών σχολών άσκησης (yoga/pilates instructors, personal/group trainers κτλ), αθλητές, προπονητές, ελεύθερα ασκούμενους καθώς και σε οποιοδήποτε άτομο επιθυμεί να γνωρίσει και να ασκηθεί στην πρακτική των yoga-pilates, να βελτιώσει την αθλητική και φυσική του κατάσταση, τις δεξιότητες του πάνω στις asanas (στάσεις), στις pranayama (αναπνοές), στη χαλάρωση και τις ασκήσεις pilates mat.

Το πρόγραμμα αφορά άτομα ηλικίας 18-60 ετών που έχουν εμπειρία από προγράμματα άσκησης-άθλησης, φυσικής κατάστασης κι έχουν συμμετάσχει σε μαθήματα yoga-pilates τουλάχιστον 1 φορά. Το πρόγραμμα είναι διάρκειας 100 ωρών σε έκταση 4 μηνών (14 εβδομάδες).

Θα τηρηθεί αυστηρή σειρά προτεραιότητας λόγω περιορισμένου αριθμού θέσεων συμμετοχής.

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας της Σχολής Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (learning.uth.gr).

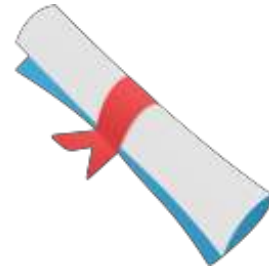
Απαιτήσεις παρακολούθησης

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

- ✓ Ηλικία 18-60 ετών
- ✓ Ιατρική βεβαίωση ότι δεν πάσχουν από βαριά νοσήματα και ότι τους επιτρέπεται να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης, φυσικής κατάστασης, yoga-pilates (Η εν λόγω βεβαίωση θα προσκομείται στις διά ζώσης συναντήσεις).
- ✓ Να έχουν εμπειρία από προγράμματα άσκησης-άθλησης και φυσικής κατάστασης.
- ✓ Να έχουν συμμετάσχει σε μαθήματα yoga-pilates έστω 1 φορά.
- ✓ 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. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος επιτρέπεται η απουσία των καταρτιζομένων σε ποσοστό 15% και πάντα σε συνεννόηση με τον υπεύθυνο του προγράμματος.



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.



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 επιμορφούμενων 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 σε ενοικιαζόμενες ιδιωτικές αθλητικές εγκαταστάσεις. Ο τόπος διεξαγωγής των μαθημάτων θα είναι τα Τρίκαλα. Ελάχιστος αριθμός για την υλοποίηση του προγράμματος είναι τα 20 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, Αναπληρωτής 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, Αναπληρωτής Καθηγητής στη Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας ο οποίος φέρει τη ευθύνη για το σχεδιασμό, υλοποίηση και παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού προγράμματος.

Επιστημονική ομάδα εκπαιδευτικού προγράμματος

Διδάσκοντες στο πρόγραμμα είναι μέλη ΔΕΠ, και μέλη ΕΕΠ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας καθώς και διδάκτορες, μεταπτυχιακοί και ειδικοί με διεθνείς πιστοποιήσεις, εξειδίκευση και πολυετή εμπειρία στη διδασκαλία αντικειμένων που αφορούν στα αντικείμενα Yoga – Pilates:

- + **Δρ. Κουθούρης Χαρίλαος**, *Αν. Καθηγητής, Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, ΤΕΦΑΑ, Π.Θ.*
- + **Δρ. Ζαφειρούδη Αγλαΐα**, *MSc, BSc Καθηγήτρια Φ.Α., Certified 500RYT Master Yoga Teacher by Yoga Alliance International INDIA, 500RYT Yoga Teacher by Yoga Alliance USA, 200RYT Ashtanga, Vinyasa Flow Yoga by Yoga Alliance Professionals UK, Pilates Teacher, Group Fitness Instructor, Advanced Health and Exercise Specialist (EREPS. EHFA).*
- + **BSc Κρεζία Μαρία**, *Bachelor of Arts in Modern Culture & Media, Brown University, USA, Certified in Holistic & Plant based nutrition, Certified in Raw Food Chef at living cuisine academy. Certified 500RYT Master Yoga Teacher by Yoga Alliance International INDIA, 500RYT Yoga Teacher by Yoga Alliance USA, Ειδική σε θέματα Διατροφής.*
- + **MSc Ρόζου Ευτέρπη**, *BSc Καθηγήτρια Φ.Α., Δασκάλα Χορού (Royal Academy of Dance), Certified Yoga-Pilates Mat & Personal Trainer (GRAFTS).*
- + **BSc Σκαμπαρδώνη Σοφία**, *Καθηγήτρια Φ.Α., Certified Yoga Instructor-Pilates Teacher, Personal Trainer & Group Fitness Instructor (GRAFTS).*

Περιεχόμενο του εκπαιδευτικού προγράμματος

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ			
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ (60 ώρες) ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ			
Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης:		6/10/2017	
α/α	Διδακτική Ενότητα	Διδακτικές Υποενότητες	Ώρες
1	«ASHTANGA/HATHA YOGA»	Πρακτική άσκηση σε Asanas, pranayama, meditation, savasana, χρήση ειδικού εξοπλισμού	50 ώρες
2	«PILATES MAT»	Πρακτική άσκηση σε θέσεις σώματος, στάσεις, αναπνοές στο pilates mat	10 ώρες
Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης:		28/01/2018	

ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ (40 ώρες) ΕΞ΄ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ			
Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης:		6/10/2017	
α/α	Διδακτική Ενότητα	Διδακτικές Υποενότητες	Ώρες
1.	Active Leisure	Ενεργός Ελεύθερος χρόνος, Αναψυχή, Δια βίου άσκηση, Well-Being, Ποιότητα Ζωής, Κέντρα Ευεξίας-Ευζωίας, Personal Time Management, Αγορά Εργασίας& EQF/NQF	10 ώρες
2.	«YOGA-PILATES»	Τι είναι Yoga Τι είναι pilates	2 ώρες
3.	«YOGA-PILATES»	Βασικές αρχές των Yoga-Pilates	2 ώρες
4.	«YOGA-PILATES»	Yoga & Φυσική Κατάσταση	4 ώρες
5.	«YOGA-PILATES»	Αναπνοές & η σημασία τους	2 ώρες
6.	«YOGA-PILATES»	Πώς επιδρά τα Yoga-Pilates στο ανθρώπινο σώμα	2 ώρες
7.	«YOGA-PILATES»	Asanas	2 ώρες
8.	«YOGA-PILATES»	Χαλάρωση	2 ώρες
9.	«YOGA-PILATES»	Αγωγή υγείας και Ποιότητα ζωής	4 ώρες
10.	«YOGA-PILATES»	Διατροφή & Αναζωογόνηση Ευεξία	5 ώρες
11.	«YOGA-PILATES»	Θέματα Υγιεινής & Ύπνου	5 ώρες
Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης:		28/01/2018	

Σχεδιασμός εκπαίδευσης

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

Στα δια ζώσης μαθήματα θα προσφέρεται πρακτική εξάσκηση πάνω στις βασικές αρχές των yoga-pilates, διάρκειας 60 ωρών, σε 2 ώρες συναντήσεις, 2 φορές την εβδομάδα, διάρκειας 14 εβδομάδων σε χρονικό διάστημα 4 μηνών. Τα δια ζώσης μαθήματα θα πραγματοποιηθούν σε ενοικιαζόμενες ιδιωτικές αθλητικές εγκαταστάσεις. Ο τρόπος διεξαγωγής των μαθημάτων θα είναι τα Τρίκαλα. Ελάχιστος αριθμός για την υλοποίηση του προγράμματος είναι 20 άτομα.

Μέσω της πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης προσφέρεται σειρά οδηγιών για την ανάπτυξη των γνώσεων των επιμορφούμενων καθώς και πρακτικές για την αξιολόγηση της εξέλιξής τους, διάρκειας 40 ωρών, μια διδακτική ενότητα κάθε εβδομάδα.

Χρονική διάρκεια και κόστος παρακολούθησης

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

Έναρξη εκπαιδευτικού προγράμματος: 6 Οκτωβρίου 2017

Λήξη εκπαιδευτικού προγράμματος: 28 Ιανουαρίου 2018

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα **250 €** και το πόσο καταβάλλεται ολόκληρο πριν την έναρξη του προγράμματος.

ΕΚΠΤΩΣΗ 10% για εγγραφές ΠΡΙΝ τις 18 Σεπτεμβρίου 2017

ΕΚΠΤΩΣΗ 20% για φοιτητές προπτυχιακών σπουδών.

Ισχύει η μεγαλύτερη έκπτωση, όχι και οι δυο ταυτόχρονα.

Περίοδος Εγγραφών: 7 Σεπτεμβρίου 2017 έως 3 Οκτωβρίου 2017.

Τα δίδακτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό της **Alpha Bank** σε μια δόση και 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

Περίοδος Εγγραφών 7 Σεπτεμβρίου 2017 έως 3 Οκτωβρίου 2017.

Για την Εγγραφή σας στο επιμορφωτικό πρόγραμμα: **250€ σε μια δόση**

ΕΚΠΤΩΣΗ 10% για εγγραφές ΜΕΧΡΙ τις 18 Σεπτεμβρίου 2017

ΕΚΠΤΩΣΗ 20% για φοιτητές προπτυχιακών σπουδών.

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

IBAN GR 6401403100310002002020935

Κωδικός Προγράμματος: 4165.0079

ΠΡΟΣΟΧΗ

στην αιτιολογία του καταθετηρίου θα πρέπει να αναφέρεται οπωσδήποτε ο **κωδικός του Προγράμματος 4165.0079** καθώς και το **Επίθετο** του καταθέτη.

Αποδεικτικό Κατάθεσης: επισύναψη αποδεικτικού στην ηλεκτρονική αίτηση

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΥΠΟΒΟΛΗ ΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΑΙΤΗΣΗΣ

Ταυτότητα αστυνομική

Για τους φοιτητές προπτυχιακών σπουδών, βεβαίωση φοίτησης από την γραμματεία της σχολής και αντίγραφο φοιτητικής ταυτότητας.

Σύντομο Βιογραφικό Σημείωμα (που να αναγράφεται η εμπειρία σε προγράμματα άσκησης, φυσικής κατάστασης, yoga-pilates).

Απόδειξη Κατάθεσης

* Η Ιατρική βεβαίωση ότι δεν πάσχει από βαρύ νόσημα και μπορεί να συμμετέχει σε μαθήματα άσκησης, yoga-pilates είναι υποχρεωτικό να προσκομισθεί πριν την έναρξη των δια ζώσης συναντήσεων.

Για κάθε επιπρόσθετη πληροφορία και για να υποβάλετε αίτηση στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της Σχολής 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, τηλεφωνικά: 24310 47004, καθώς και με τη Γραμματεία της Σχολής Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας είτε με e-mail στην διεύθυνση learning@uth.gr ή στο 24210 06366.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Σχολή Διά Βίου Μάθησης



Προγράμματα
κατάρτισης και επιμόρφωσης

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

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